

योग एक वरदान

लेखक
डॉ० द्वारका प्रसाद



सुबोध पब्लिकेशन्स

लेखक की अन्य रचनाएँ

उपमास

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> घेरे बे बाहर | <input type="checkbox"/> सुनील एक असफल भादमी |
| <input type="checkbox"/> पहिए | <input type="checkbox"/> मोत और जिंदगी |
| <input type="checkbox"/> अकुश | <input type="checkbox"/> गुनाह बेलजुत |
| <input type="checkbox"/> रजना | <input type="checkbox"/> हत्या |
| <input type="checkbox"/> भम्मी बिगडेंगी | <input type="checkbox"/> हथौड़े और चोट |
| <input type="checkbox"/> बेडिया | <input type="checkbox"/> संगीता के मामा |
| <input type="checkbox"/> प्यार | <input type="checkbox"/> रति |
| <input type="checkbox"/> किसकी प्रिया | <input type="checkbox"/> भटका साथी |
| <input type="checkbox"/> जरूरत | <input type="checkbox"/> स्वयंसेवक |
| <input type="checkbox"/> मुक्ति | <input type="checkbox"/> सद छाया |

मनोविज्ञान तथा विविध

मानव मनोविज्ञान मानव मन विवाह की आवश्यकता ही क्या है? पति-पत्नी में भी प्रेम सम्भव है अपने बच्चे से कैसे कहें? बच्चे कहा से आते हैं? दासक-बालिकाओं की मनोवैज्ञानिक समस्याएँ यौन विज्ञान काम मनोविज्ञान और यौन व्याधियाँ अधिक बच्चे क्यों?

लेखक का पता

डॉ० द्वारका प्रसाद, ५ महात्मा गांधी रोड, रांची (बिहार)

मूल्य २५ ००

प्रकाशक सुबोध पब्लिकेशन्स २/३ बी, असारी रोड नई दिल्ली ११०००२ / सस्करण १९९० / मुद्रक रविन्द्र ऑफसेट, शाहदरा दिल्ली ११००३२

उन सारे लोगों के लिए भी
जिन्हें
योग और सच्चे ज्ञान में
रुचि है ।

विषय-सूची

भाग १

क्रम	पृष्ठ
१. योग से हम क्या समझते हैं ?	६
२. तो, योग क्या है ?	१५
३. मोक्ष क्यों ?	२०
४. सम्मोहन और जादू	३१
५. दार्शनिकों का मनोविज्ञान	४०
६. और सब, योग का मनोविज्ञान	४८
७. क्या ईश्वर सब ही नहीं है ?	६७
८. योग और सेवा	७३
९. क्या समोग से समाधि संभव है ?	८१
१०. दुःख की आवश्यकता	८५
११. मानसिक व्याधिषा और योग	९०
१२. शारीरिक रोग मुहाप्रा और योग	९६
१३. जीने के लिए सपने भी चाहिए	९९

भाग २

१४. सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक एवं यौन स्वास्थ्य और योग	१०३
१५. ध्यानयोग	१११

१६	और छब आसन	१२९
	ताडासन, हस्तपादासन, त्रिकोणासन, मयूरासन, भुजंगासन, धनुरासन, अर्द्धशलभ और शलभासन, चक्रासन, सर्वांगासन, हस्तासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासना, पश्चासन, भस्त्रासन, तोलासन, वज्रासन विस्तृतपाद वज्रासन, नट यज्ञासन, सुप्त वज्रासन, गोमुखासन भद्रासन, विस्तृतपादासन जानु शिरासन, शीर्षासन पश्चिमात्तानासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन सिंहासन, नेचरी, जालझरवध मूलबध, उड्डियानबध योगमुद्रा शवासन	
१७	प्राणायाम	१४८
	उज्जायी नाडीशोधन सूयभेदन, भस्त्रिका, भ्रमरी, शीतली	
१८	प्राटक	१५३
१९	किन रोगों में कौन से आसन	१५५

भूमिका

यू तो मेरा भारतीय लश्करी से परिचय सन् ३७-३९ के आस-पास ही हुआ था जब मैं पटना कॉलेज में बी० ए० का विद्यार्थी था। लेकिन कलकत्ता विश्वविद्यालय के यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ साइन्स में मनोविज्ञान की स्नातकोत्तर पढ़ाई करते समय (उन दिनों हिन्दुस्तान भर में एकमात्र कलकत्ता विश्वविद्यालय में ही मनोविज्ञान की एम० ए०, एम० एस-सी० की पढ़ाई होती थी) भारतीय मनोविज्ञान के अध्ययन के दौरान योगदर्शन को कुछ नजदीक से जान सका था। वह सन् ३९-४१ की बात है। सन् ४६ में मैं अपनी फिल्म निर्माण कंपनी, बिहार मूवीटोन लिमिटेड, के लिए फिल्म निर्माण के सिलसिले में बर्बाद गया था और सन् ४८ के आरम्भ तक मैं वहाँ फिल्म बनाने में लगा रहा। यह काम कितना तनाव पैदा करने वाला है, यह वही समझ सकता है जिसने इसे कुछ करीब से देखा है। यू तो हर तरह की परिस्थिति में खुश रहना मेरा बचपन से ही स्वभाव रहा है फिर भी उन दिनों मुझे कुछ मानसिक तनाव और कुछ शारीरिक थकावट हो जाया करती थी। तभी मेरा ध्यान योग की ओर गया और मैंने आसन और ध्यान का अभ्यास आरम्भ किया।

इस बीच मेरी रुचि योग की ओर काफी बढ़ गई थी और मैंने इस सबध के साहित्य का गहराई से अध्ययन करना आरम्भ कर दिया था।

तब से आज तक लगभग तीस चौतीस वर्षों के अपने राजयोग और हठयोग की सैकड़ों पुस्तकों के अध्ययन, अनेक योगिया से विचार विमर्श और स्वयं के योगाभ्यास, मासचिकित्सा के दौरान अनेक रोगियों पर आसन और ध्यान के प्रयोग, मनन और चिन्तन से इस विषय में मैंने जो परिणाम निकाले हैं उनका निचोड़ मैंने इस पुस्तक में प्रस्तुत किया है। योग के सबध में मैंने जो सिद्धान्त दिए हैं वे सर्वथा नवीन हैं और आज तक मैंने किसी विद्वान् को इस विषय की पारम्परिक मान्यताओं से हटकर कुछ

भी सोचते-लिखते नहीं देखा। मेरा दृष्टिकोण पूरी तरह वज्ञानिव तक और अपने अनुभव पर आधारित है। यह आवश्यक नहीं कि आप मेरे तर्कों और परिणामों से सहमत हों, फिर भी, मेरा विश्वास है, मेरी यह पुस्तक आपको अपनी मायताओं के सुवध में फिर से विचार करने को बाध्य करेगी।

एक बात और। पाठकों में कुछ ऐसे व्यक्ति भी हो सकते हैं, जिनकी रुचि योग के सिद्धान्त पक्ष में बहुत नहीं हो। वे चाहें तो, इसका प्रथम भाग (सिद्धांत पक्ष) छोड़कर इसके दूसरे भाग (व्यवहार पक्ष) को ही पढ़कर लाभ उठावें।

५, गांधी मार्ग,
रांची, ८३४००१

—द्वारका प्रसाद

३१ जुलाई, १९८१

भाग एक

सिद्धान्त-पक्ष

१

योग से हम क्या समझते हैं ?

यह सन् ५६ या ५७ ई० की बात है। उन दिनों में बम्बई के टाइम्स ऑफ इण्डिया प्रेस से बक्स स्टडी डिपार्टमेंट के प्रधान के रूप में सबद था। इनस्ट्रुटेड वीकली के मुख्य संपादक सी० आर० मॅन्डी ने अभी हाल ही अवकाश ग्रहण किया था और मिस्टर रामण मुख्य सम्पादक का काम कर रहे थे।

एक दिन मि० रामण मेरे कमरे में आए और सामने की कुर्सी पर बैठते हुए उन्होंने कहा—डा० प्रसाद, आप नरसोबा में रहते हैं न ?

मैंने कहा—जी हाँ।

—सात बगला रोड में ?

—हाँ।

—तो आप शायद सरस्वती ग्राम्या को जानते होंगे ?

मैंने कहा—जरूर जानता हूँ। मैं रूस काटेज में रहता हूँ। मेरे बाईं ओर राजाविला है, उसी के ऊपरी तल्ले में सरस्वती भग्मा रहती हैं।

साथ ही मैंने कहा—क्या बात है ? आप सरस्वती भग्मा को क्यों पूछ रहे हैं ? क्या आप उन्हें जानते हैं ?

रामण ने कहा—मैं बहुत थोड़ा उन्हें जानता हूँ, लेकिन उनके बारे में बहुत कुछ सुना है। चूँकि आप उनके पड़ोसी हैं इसलिए आपसे जानना चाहूँगा कि उनके बारे में जो कुछ कहा जा रहा है वह कहा तक सच है।

मेरे मन में एक विचार दौड़ गया और मैंने छूटते ही कहा—मि० रामण, क्या आप सरस्वती भग्मा पर कोई लेख बीकली में छापने जा रहे हैं ?

—नहीं, अभी तो नहीं छाप रहे हैं, रामण ने उत्तर दिया, लेकिन छाप भी सकते हैं।

मैंने कहा—मि० रामण, यह काम तो आप हार्मिज मत कीजिएगा। अगर आपने कभी ऐसा किया तो बीकली के लाखों पाठकों के ऊपर यह आपका बहुत बड़ा भ्रष्टाकार होगा।

रामण ने इसका स्पष्ट उत्तर तो नहीं दिया लेकिन इतना आश्वासन अवश्य दिया कि पहले वह सरस्वती भग्मा के संबंध में मेरी राय जानना चाहेंगे, उसके बाद ही तय करेंगे कि उन पर कुछ छापेंगे या नहीं।

मैंने कहा—क्या कुछ खास कारण है कि आपकी दिलचस्पी सरस्वती भग्मा में हुई ?

रामण ने उत्तर दिया—देखिए डा० पसाद, हर आदमी के सामने तरह-तरह की समस्याएँ होती हैं। मैंने सुना है कि जिस पर भग्मा प्रसन्न होती हैं उसे अपने हाथ के कुकुम में से निकालकर मूर्तियाँ देती हैं जिनसे उसकी सारी समस्याएँ हल हो जाती हैं।

मैंने कहा—मूर्तियाँ कुकुम के दोने से निकाल कर देने की बात तो मैंने भी बहुत सुनी है, लेकिन दोने में से एक-डेढ़ इंच की मूर्ति हथेली में गिनाल कर देना कोई चमत्कार नहीं।

—एक डेढ़ इंच की नहीं, दस-दस बारह-बारह इंच की मूर्तियाँ उनकी भजनी के दोने में कुकुम से निकलती हैं और कभी-कभी सैंडो की सख्या में।

—आपने दस-बारह इंच की ऐसी कोई मूर्ति देखी है ?

रामण ने कहा—बही तो मैं जानना चाहता हूँ कि सचार्ड क्या है ? सरस्वती भग्मा मेरी पड़ोसी थी। उन दिनों मेरा अपना टेलीफोन था इसलिए कभी-कभी जरूरत पड़ने पर, उनसे यहाँ

जाकर फोन किया करता था। एक मिस्टर कृष्णमूर्ति (या कृष्णन) उन का प्रधान सचिव और प्रबन्धक हुआ करते थे। बहुत ही चलता पुर्जा भादमी। सरस्वती अम्मा एक साधारण, बेपत्नी-लिखी अघेड उम्र की देहाती महिला थी। भारी शरीर और बेहद सीधी-सादी। रामण के कहने के कारण मैंने अपनी पत्नी तथा बच्चों और चंद मित्रों के द्वारा उनके चमत्कारों के सबंध में निकट से जाच करवाई। पता यही चला कि सरस्वती अम्मा पूजा के अंत में वृष्ण बगैरह की मूर्तियों की बगल में खड़ी हो जाती हैं उनके हाथ में लगभग दस-बारह इंच व्यास का पत्तो का एक दोना होता है जो कुकुम से भरा होता है। उनकी बगल में कृष्णमूर्ति (या कृष्णन) खड़े होते हैं। भक्त बारी बारी से हिंदी या अंग्रेजी में प्रश्न करते हैं। अम्मा धीरे-धीरे अपनी भाषा में (जो कोई दक्षिणी भारतीय भाषा थी, अब उस का नाम मुझे याद नहीं) कृष्णन से कुछ कहती हैं और कृष्णन भक्त से उनके प्रश्नों के उत्तर देते हैं। किसी किसी को कहा जाता है जिस पर वह विशेष प्रसन्न होनी हैं, अपने कुकुम के दोने में से निकाल कर सफेद धातु की कृष्ण या शिव या किसी और देवता की छोटी-सी मूर्ति देती हैं।

मैंने पूछा—मूर्तियाँ कितनी बड़ी होती हैं ?

तो उत्तर मिला—एक-डेड इंच की होती होगी, इतनी छोटी जो आसानी से हाथ में धा जाए और जैसी पाच-सात आसानी से दोने के कुकुम में पहले से रखी जा सकें।

कुकुम में से मूर्तियाँ निकालना ही सरस्वती अम्मा का सबसे बड़ा चमत्कार माना जाता था और उन दिनों बंबई महानगर में उनके इस चमत्कार की इतनी धूम मची हुई थी कि उनके भक्तों को सट्टा हजारों में हो रही थी। हर शुक्रवार की शाम, जो उनकी पूजा का विशेष दिन होता था, बंबई की पैसे वाली हस्तियों, बड़े-बड़े उद्योगपतियों, व्यवसायियों, फिल्म-स्टारों आदि की लम्बी लम्बी गाड़ियों की भीड़ से सान बगला रास्ता का एक छोर से दूसरा छोर तक भर जाया करता था।

महीनों से अपने पड़ोस में उनके रहते आए, कृष्णन से अपनी जान-पहचान और उनसे 'आश्रम' में रहने वाला मैं से बड़्यों को जानने, उनके यहाँ जाने वालों से अपने कई मित्रों और परिचितों से उनके सबंध में होती आई बातचीतों आदि के कारण हम इस नतीजे पर पहुँचे थे कि सरस्वती अम्मा की इस मोहरत ने पीछे असली चमत्कार उनके प्रधान सचिव और महाप्रबन्धक कृष्णमूर्ति (या कृष्णन) के व्यक्तित्व और प्रचार का था।

जिस दिन बीकली के सम्पादक रामण से बातचीत हुई थी उसने

लगभग एक सप्ताह के बाद मैंने अपनी राय उन्हें दे दी और कहा—सरस्वती भग्मा का सारा चमत्कार मात्र 'होक्स' (घोछा) है :

हम किस तरह और क्यों इस परिणाम पर पहुँचे थे विस्तार से वह भी रामण को मैंने बता दिया ।

इसके लगभग एक महीने के बाद इलेस्ट्रेटेड वीकली में दो रशीन और एक श्वेत-श्याम पृष्ठ पर सरस्वती भग्मा पर एक बड़ा-सा लेख देखकर मैं आश्चर्य में पड़ गया । जहाँ तक मुझे याद आता है—शीर्षक था—क्या आप चमत्कारों पर विश्वास करते हैं ?

वीकली का वह श्वेत लेकर मैं रामण के कमरे में गया और कहा—रामण, घातिर घापने सरस्वती भग्मा पर लेख छाप ही दिया न ? इस तरह एक 'होक्स' को इतना बड़ा प्रचार देकर आपने बहुत बुरा किया है ।

रामण ने कहा—मुझे पक्का विश्वास है कि सरस्वती भग्मा चमत्कारी हैं इसलिए मैंने छपा है । इसकी दूसरी किस्त भगसे श्वेत में जा रही है ।

इस घटना के कुछ महीनों के बाद ही मैं बम्बई छोड़कर गयी था गया । उपर्युक्त लेखों के प्रकाशन के लगभग छः महीनों के बाद ही वीकली में एक और लेख प्रकाशित हुआ जिसमें लिखा गया था कि सरस्वती भग्मा एक 'होक्स' (घोछा) है । उस समय भी वीकली के प्रधान सम्पादक थे रामण ।

मैंने रामण को बघाई का एक पत्र लिख दिया था ।

सरस्वती भग्मा का पूरा नाम वातयोविनी सरस्वती भग्मा था । जब वह कहा है, इस संसार में हैं भी या नहीं या उनका प्रबन्धक कृष्णमूर्ति या (कृष्णन) कहा है मुझे नहीं मालूम । लेकिन म्निट्ज के कुछ लेखों और समाचारों से पता लगा था कि सन् १९२६-६० के लगभग सरस्वती भग्मा ने दिल्ली में जाकर काफी धन भगाई थी ।

कई दिन हुए रात्री एक्सप्रेस (रात्री से प्रकाशित होने वाले एक दैनिक) में एक समाचार पड़ा कि भगवान रत्नजी ने एक ऐसा चमत्कार किया है कि उसके सामने साई बूबा और महर्षि महेश आदिसभी श्रीके पड़ गए हैं । यह चमत्कार यह है कि पूना स्थित रत्नजी के आश्रम का एक सास पुस्तकों वाला पुस्तकालय रातों-रात आप-से-आप उल्टर-स्विकर-संज्ञक बनता गया और जब वह बड़ा बड़ा काम कर रहा है ।

परमहंस मोक्षानन्द ने अपनी आत्मकथा (एक यात्री की आत्मकथा) में कई ऐसे योगियों से अपनी घेंट की बात लिगी है जो एक ही समय में एक से अधिक स्मारों पर उबरीर मौजूद थे ।

सामान्यतया योष से हम यही समझते हैं कि धरर कियी की योष-

योग से हम क्या रत्न ? हैं ?

साधना सफल हो या ? तो उसके अन्दर तरह-तरह के भौतिकी चमत्कार करने की शक्ति पैदा हो जाती है। मसलन वह अग्नि, वायु के पानी पर पैदल चल सकता है, जमीन पर बैठा हुआ हवा में ऊपर उठकर अघर में बैठा रह सकता है, आकाशमार्ग पर सदेह भ्रमण कर सकता है, जहाँ चाहे वहाँ पहुँच सकता है, किसी स्थान में होते हुए वह ध्यान के द्वारा किसी भी अन्य स्थान (वह चाहे कितने ही हजार मील दूर क्यों न हो) का हर कुछ देख-सुन सकता है और वहाँ का हर कुछ सही-सही बता सकता है, अर्थात् कुछ बोले किसी को भी अपने मन की बात बता सकता है, किसीके भी मन की प्रभावित कर सकता है और उसके मन की बात जान सकता है, जो चाहे अपनी इच्छा शक्ति के द्वारा सुरन्त प्रकट कर दे सकता है आदि।

इधर पिछले कुछ वर्षों से जब योग अमेरिका और अन्य पश्चिमी देशों में जनप्रिय होने लगा तो हम भारतीयों का ध्यान भी योग की ओर गया। पहले हम योग को साधु-सन्नासियों और पूर्णतः गृहत्यागी योगियों की वस्तु समझते थे। लेकिन योरोपीय देशों की इसकी लोकप्रियता ने हमें यह सोचने पर मजबूर किया कि शायद योग सच ही गृहस्थियों के भी काम की चीज हो। तब घड़ाघट योग पर भारतीय भाषाओं में भी पुस्तकें निकलने लगीं। अनेक हिन्दुस्तानी योगियों ने अंग्रेजी में भी पुस्तकें लिखीं छपवाईं और चूँकि उनकी रुचि भी भारत से अधिक विदेशों के बाजार में थी इसलिए, जो भी जा सका विदेशों में जाकर आधम खोल आया। आज योग एक अन्धा बड़ा व्यवसाय है जिसमें काफ़ी लोग लगे हुए हैं।

पश्चिम से होकर जो योग में हमारी दिलचस्पी आई उससे हमें पता चला कि योग आसनों का विज्ञान है जिनके द्वारा आदमी अच्छा स्वास्थ्य और मानसिक शान्ति प्राप्त कर सकता है। अधिकतर लोग योग का अर्थ सिर्फ योगासन समझते हैं।

मानसिक शान्ति वाली बात पर ग़ौर आया कि एक महर्षि महेश योगी हैं जो किसी ज़माने में जबलपुर में किसी कनिष्ठ में प्रोफ़ेसर हुआ करते थे। (पहले के आचार्य आर. कर्क के भगवान रजनीश भी मध्य प्रदेश में ही कहीं नेबवरर हुआ करते थे।) उनसे नाग से ही चाहिए है कि एक ओर तो वह महा ऋषि हैं और दूसरी ओर योगी। महर्षि महेश योगी के योग का आधार-स्तम्भ भावगीत रागाधि (जिसे अंग्रेजी में ट्यून्स-डेंटल मेंडिटेशन, सल्लेप में टॉ० एम० कहते हैं) है। महर्षि महेश योगी का दावा है कि अपनी भाव-तीन मात्रा की विधि से वह किसी को भी चिन्तामुक्त करने और किसी तरह की योगि के मन की शान्ति और नौद दे सकते हैं। आज की

औद्योगिक सम्पत्ता में, जहाँ पारस्परिक स्पर्धा का अन्त नहीं और अधिकांश सम्पत्ति लोग तरह-तरह के तनावों से ग्रस्त हैं, किसी भी तरह का ध्यान तनावमुक्ति, शान्ति और गोलियों के बगैर नौद देगा ही इसमें सन्देह नहीं। गोलीबिहीन नौद देते-देते महर्षि महेश भाज इतने लोकप्रिय और सफल हैं कि स्विटजरलैंड में उनका बहुत बड़ा फाउंडेशन है और हर साल करोड़ों का व्यवसाय वह कर रहे हैं। सारे संसार में उनकी शाखाएँ फैली हुई हैं।

भगवान् रजनीश तंत्रयोग की वकालत करते हैं सम्मोग के द्वारा लोगों को समाधि दिलाते हैं। पूना में उनका भी करोड़ों का आश्रम है जिस की सालाना आमदनी पचासो लाख रुपये से ऊपर है। स्वाभाविक है कि उनके आश्रम में ध्यान वाले शिष्य शिष्याओं का बड़ा भाग अमेरिका और योरोप का है।

योग से हम क्या समझते हैं की बात करते हुए एक और संस्था का नाम याद आता है—वह है ब्रह्मकुमारियों का ईश्वरीय विश्वविद्यालय। प्रजापति ब्रह्मा (यानी संस्था के संस्थापक स्वर्गीय दादा लेखराज, जो शिव के अवतार माने जाते थे) ने जो मार्ग बताया है उस पर चलकर आदमाँ मुक्ति पा सकता है। इसके अधिकांश अनुयायी स्त्रियाँ हैं और ये ब्रह्म-कुमारियाँ मुख्यतः उन्हीं के बीच प्रचार करती हैं। उन्हें कहा जाता है कि घर-गृहस्थी का पूरणरूप त्याग करके उनके यहाँ दीक्षा लेने से ही भवबाधा कट सकती है जिससे अंत में सभी भक्त योगिकाएँ बन जाते (जाती) हैं और प्रजापति ब्रह्मा कृष्ण के रूप में उनके साथ निरन्तर रास रचाते हैं। यह ब्रह्मकुमारियों और ओमडली का योग है।

भाज दिल्ली और भारत के अन्य राज्यों की अधिकतर राजधानियाँ में अनवरत तान्त्रिक और योगियों का बोलबाला है। बड़े बड़े मंत्री, राजनेता उद्योगपति और व्यवसायी इनके आगे पीछे घूमते हैं। यहाँ तक कि मंत्री मण्डला में उलट-फेर बड़े-बड़े राजनीतिज्ञ और राष्ट्रव्यापी फसले आदि तक तान्त्रिकों और योगियों के कहने पर होते हैं। यह आम चर्चा का विषय है। इससे जाहिर है कि ऐसे लोग याग को अविष्य वतमान और प्रहो आदि का प्रभावित कर मनवांछित काम कराने का साधन भी समझते हैं।

ऊपर यहाँ विख्यात योगिया तथा संस्थाओं की चर्चा हमने सिर्फ इस उद्देश्य से की है कि हम जान सकें कि जनसामान्य आमतौर पर याग से क्या समझता है। □

तो, योग क्यों है ?

योगशब्द 'युज्' धातु से बना है। युज् का अर्थ है जोड़ना। इसका अर्थ सयोग या मिलन भी होता है।

प्रश्न होता है, योग किसका किससे मिलन कराता है ? किसे किससे जोड़ता है ?

इसके तरह-तरह के उत्तर हैं। कोई कहता है कि अपनी अन्तरात्मा के साथ एकाकार होने के अनुभव को योग कहते हैं। यह एकता जब और चेतन के द्वैत भाव को परम तत्त्व में मिला देने से मिलती है।

अन्य शब्दा में किसीने इसी को इस तरह कहा है—शरीर, मन और आत्मा की समग्र शक्तियों को परमात्मा में संयोजित करना योग है।

हिन्दुओं के छ दशनों में एक योगदशन है। इसके प्रणेता महर्षि पतंजलि हैं। पतंजलि अपने योगसूत्र में लिखते हैं—चित्तवृत्ति का निरोध ही योग है। चित्तवृत्ति निरोध का अर्थ है मन में निरन्तर चलने वाले विचार, भावेश, भावनाओं आदि को इस तरह नियंत्रित कर लेना कि वे आदमी के पूणतः वश में हो जाएं। मन का स्वभाव चंचल है। वह कभी स्थिर नहीं रहता, यहाँ तक कि गहरी नींद में भी नहीं। जैसे किसी प्रशान्त नदी में भवर उठते रहते हैं वैसे ही मन में भावेषों और विचारों के भवर उठते रहते हैं। योग वह क्रिया है जिसके द्वारा इन भवरो को हमेशा के लिए शांत कर दिया जा सकता है।

महर्षि वेदव्यास ने गीता में श्री कृष्ण के माध्यम से योग के सवध में ये विचार व्यक्त किए हैं—जब मन, बुद्धि और अहंकार वश में होते हैं और वे चंचल इच्छाओं से रहित होते हैं, जिससे वे आत्मस्थित रह सकें, तब पुरुष 'युक्त' होता है। जहाँ वायु नहीं बहती है वहाँ दीपक की लौ नहीं कापती है। वही स्थिति योगी की है जो अपनी आत्मा में लीन होकर, मन, बुद्धि और अहंकार को वश में करता है। योगाभ्यास के द्वारा जब मन,

बुद्धि और महकार की चंचलता को शान्त एवम् स्थिर कर दिया जाता है तब योगी शुद्ध हुई सूक्ष्म बुद्धि द्वारा परमात्मा का साक्षात् करता हुआ अपने आपमें सतुष्ट होना है। ऐसी स्थिति में वह इन्द्रियातीत, बुद्धिप्राप्त जो अनन्त आनन्द है उसे प्राप्त करता है। वह इससे विचलित नहीं होता। इस निधि से बढ़कर और कुछ नहीं। जिसने इसे प्राप्त किया है उसे महान् से महान् दुःख भी विचलित नहीं कर सकेगा। योग का सही अर्थ यही है—दुःख से पूर्ण मुक्ति।

योग के सबब में कठोपनिषद् कहती है—जब चेतना निश्चेष्ट हो जाती है, मन शान्त हो जाता है, बुद्धि स्थिर हो जाती है तब ज्ञानी उसे सर्वोच्च पद प्राप्त हुआ मानते हैं। चेतना और मन के इस दृढ़ निग्रह को ही योग कहते हैं। जो इसे प्राप्त करता है वही बन्धनमुक्त है।

व्यास ने गीता में अर्जुन से प्रश्न करवाया है कि कृष्ण कहते हैं कि ब्रह्म (अर्थात् विश्वात्मा), जो सदा एक है, से तादात्म्य ही योग है, लेकिन मन तो इतना चंचल है उसे वश में करना वायु को वश में करने के समान है। फिर ऐसा करना कैसे समभव है?

इसपर कृष्ण कहते हैं—निस्सन्देह मन चंचल है और इसे वश में करना अत्यन्त कठिन है। फिर भी निरन्तर अभ्यास और वैराग्य के द्वारा इसे वश में किया जा सकता है। जिसने अपने आपको समर्पित नहीं किया है उसके लिए योग को प्राप्त कर पाना बहुत कठिन है। परन्तु आत्मसयमी व्यक्ति इसे प्राप्त कर सकता है यदि वह धर्मपूर्वक साधना करता है और अपने आपको उपयुक्त साधनों से नियंत्रित करता है।

इस तरह हम देखते हैं कि योग के उद्देश्यों में चार बातें मुख्य हैं—आत्मा को परमात्मा में मिला देना, शाश्वत आनन्द की प्राप्ति, दुःख से मुक्ति और मोक्ष।

अथवा अन्तिम रूप में योग का लक्ष्य मोक्ष की प्राप्ति है। आप मोक्ष को कई अर्थों में ले सकते हैं—

- हर प्रकार के सासारिक बंधनों से हमेशा के लिए मुक्ति
- दुःख से मुक्ति
- भावागमन से बार-बार जन्म-मृत्यु से, छुटकारा
- आत्मा का परमात्मा में विलय।

अगर योग की छोटे और व्यापक रूप में लें तो भक्तियोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग आदि को भी इसमें सम्मिलित कर सकते हैं। लेकिन हम यहाँ पर योग की गीता तथा पतञ्जलि के योग के अर्थ में ही लेंगे।

पतञ्जलि के अनुसार योग के आठ अंग हैं। ये हैं—

१ यम (नैतिक कर्तव्य)

२ नियम (अनुशासन)

३ आसन (शरीर की स्थिति)

४ प्राणायाम (श्वासप्रश्वास पर नियन्त्रण)

५ प्रत्याहार (बाहरी वस्तुओं और इन्द्रियजनित ध्यानन्दानुभूति से मुक्ति)

६ धारणा (किसी एक ही विषय पर मन की एकाग्रता)

७ ध्यान (धारणा के विषय को चेतना के केंद्र में रखकर उसपर चिन्तन)

■ समाधि (गहरे ध्यान के द्वारा प्राप्त दिव्य चेतना की वह अवस्था जब आत्मा का परमात्मा में विलय हो जाता है)

१ यम पांच है—अहिंसा (किसी की हानि नहीं करना), सत्य, अस्तेय (चोरी नहीं करना), ब्रह्मचर्य (अपनी इन्द्रियों पर नियंत्रण), और अपरिग्रह (लोक पर काबू रखकर व्यय संग्रह न करना)।

यूँ ही व्यक्ति समाज में पैदा होकर सारी उम्र उसी के अवर, उसी के साथ रहता है, इसलिए उसे ऐसे नियमों का पालन करना पड़ता है ताकि वह भी सुखी रह सके और अन्य लोगों को भी दुःख न हो। अगर आदमी पैदा होते ही जंगलों में चला जाए जिंदगी भर अकेला रहे तो उसे किसी तरह के नैतिक मूल्यों और कर्तव्यों की आवश्यकता नहीं रहे। अकेला आदमी हिंसा करेगा भी किसकी ? झूठ बोलेगा किससे ? चोरी करेगा किसकी ? अपनी इन्द्रियों पर काबू नहीं रखे तो भी किसी का नुकसान नहीं और अगर कोई और बहा होगा ही नहीं तो धन संचय करेगा कहाँ से ? लोभ करेगा किसकी वस्तुओं पर ?

उपयुक्त पांच यमों के पालन से व्यक्ति समाज में रहकर भी भी सुखी रह सकता है स्वयं भी सुखी रह सकता है। इसलिए ही यह विधान बनाया गया है।

२ नियम भी पतंजलि के अनुसार, पांच हैं—

१ शौच अर्थात् शरीर और मन की शुद्धता

२ सतोष

३ तप अर्थात् साध्य की प्राप्ति के लिए कष्ट सहते हुए भी निरन्तर साधना करते जाना

४ स्वाध्याय अर्थात् सद्ग्रन्थों का अध्ययन

५ ईश्वर प्रणिधान अर्थात् अपने सारे प्रयासों और कर्मों को ईश्वर को अर्पित कर देना।

३ पतञ्जलि के अष्टांग योग के तीसरे अंग आसन का अंग शरीर की स्थिति है। पतञ्जलि ने आसन के सम्बन्ध में सिर्फ एक सूत्र दिया है—
स्थिरम् सुखमासनम् यानी शरीर को ऐसी स्थिति में रखना कि व्यक्ति काफी देर तक सुरापूर्वक उसी में स्थिर रह सके। इस तरह, जिस योग की कल्पना पतञ्जलि ने की है उसमें, उनके उद्देश्य की प्राप्ति के लिए पद्मासन, सुखासन अथवा सिद्धासन काफी है। (इनका वर्णन हम आगे चलकर यथास्थान करेंगे)।

पतञ्जलि ने अपने योग का कोई विशेष नाम तो नहीं दिया है, लेकिन उसका नाम 'राजयोग' पड़ गया है। राजयोग वा अंग होता है किसी एक आसन (पद्मासन, सुखासन अथवा सिद्धासन) में स्थिर होकर निरन्तर ध्यान करते हुए समाधि की अवस्था में पहुँचकर अतत मोक्ष प्राप्त कर लेना।

लेकिन आसन अलग से ही एक बड़ा विज्ञान बन गया। हठयोग प्रदीपिका अथवा घेरडसहिता आदि ने आसनों की संख्या काफी बढ़ा दी।

शरीर अगर स्वस्थ नहीं रहे तो चित्त भी शांत नहीं हो सकता और न व्यक्ति ध्यान लगा सकता है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम की आवश्यकता आदिकाल से ही अनुभव होती आई है। व्यायाम में शरीर को हरकत देकर उसे तन्दुरुस्त रखने की चेष्टा होती है।

भारतीय शरीरविज्ञानियों ने कभी न-कभी यह जाना कि शरीर को हिला-डुलाकर, उसे तीव्र गति से हरकत देकर तो स्वस्थ रखा ही जा सकता है, उसे विशेष-विशेष प्रकार की स्थितियों में कुछ-कुछ देर तक स्थिर रखने से उसे और अधिक स्वस्थ रखा जा सकता है।

यह आश्चर्य ही योगासनों का जनक हुआ। शरीर के विभिन्न अंगों के सञ्चोचन और प्रसारण (इसे हम आगे चलकर विस्तार से समझाएंगे) के द्वारा उन्हें पुष्ट करने के लिए विभिन्न आसनों की सृष्टि हुई। इस तरह शरीर के द्वारा प्राप्त किए जाने वाले सभावित आसनों की संख्या संकड़ो हुई। काट-छाट करते कुछ योगियों ने इनकी संख्या चौरासी तय की। (महं चौरासी की संख्या हिंदू मस्तिष्क में कैसे जम गई इसकी व्याख्या अभी तक मेरे देखने में नहीं आई) हिन्दुओं ने भी योनियों की संख्या चौरासी साख मानी है और उनका कहना है कि मनुष्य इन सारी योनियों में जन्म ग्रहण करने के बाद ही मनुष्य योनि पाता है।)

आज योगविद्वानों अपने-अपने अनुभव के अनुसार आसनों की संख्या तय करते हैं जो बीस से लेकर पचास-पचपन तक देखने में आती है।

आसनविज्ञान का प्रचलित नाम हठयोग है। गुरु गारुडनाथ ने

(गारखनाय) हठयोग के प्रचार में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी, ऐसा कहा जाता है।

इस तरह हम देखते हैं कि योग के दो भाग हैं—राजयोग जो प्रचान्त तथा ध्यान का योग है, चित्तवृत्ति निरोध का योग है, मन में शांति लाकर, उसकी चंचलता को समाप्त कर आध्यात्मिक अनुभव और अतत आत्मा को विश्वात्मा में विलीन कर देने का योग है, और हठयोग जो शरीर को श्रेष्ठतम स्वास्थ्य प्रदान करने का योग है। हठयोग का भी अंतिम उद्देश्य, योगियों के अनुसार, आध्यात्मिक अनुभव और मोक्ष ही माना जाता है।

प्राणायाम को हम हठयोग का ही भाग मानेंगे। कहते हैं सारा विश्व प्राण नामक ऊर्जा से व्याप्त है। हम इस ऊर्जा को अपने शरीर श्वास प्रवाह की क्रियाओं द्वारा प्राप्त करते हैं। अनुभव बतलाता है कि अगर हम अपनी श्वास प्रश्यास प्रणाली पर नियंत्रण कर लें तो एक ओर तो हम सुन्दर स्वास्थ्य लाभ करते हैं, दूसरी ओर मन की चंचलता को नष्ट कर अपने आपको गहनतम समाधि तक ले जाने के योग्य बना लेते हैं। □

मोक्ष क्यों ?

हमने पिछले अध्याय में कहा है कि योग का अंतिम लक्ष्य है मोक्ष की प्राप्ति। इसे आत्मा का ब्रह्म में, विश्वात्मा में परमात्मा में विलय मान लीजिए, आत्मा परमात्मा का तादात्म्य कह लीजिए, आत्मा का परमपद प्राप्त कर लेना समझ लीजिए अथवा जन्म मरण से, आवागमन से, हर तरह के दुःख से पूर्णतः मुक्ति कह लीजिए। सब पूछिए तो सारे हिन्दू ग्रन्थों तथा हिन्दू धर्म का अंतिम लक्ष्य मोक्ष की प्राप्ति ही है।

भ्रादमी के लिए चार पुरुषार्थ कहे गए हैं—धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष। मानव जीवन में धर्म अर्थ तथा काम की उपलब्धि के बाद, अंतिम मंजिल के रूप में मोक्ष का ही स्थान है।

साधारण तौर पर इस बात को कि मनुष्य का अंशम लक्ष्य मोक्ष है हिन्दू स्वयंसिद्ध की तरह मानते हैं और आज तक मैंने किसी को यह प्रश्न करते नहीं सुना कि आखिर मोक्ष क्यों ?

जबकि किसी भी प्रबुद्ध व्यक्ति के लिए यह पूछना स्वाभाविक होना चाहिए कि मोक्ष क्यों ?

हम यहाँ इसी प्रश्न का उत्तर देने का प्रयास करेंगे।

इस बात पर दो रायें नहीं हो सकती कि प्राणी (चाहे वह बीट पतंग हो या भ्रादमी) दुःख से बचना चाहता है और सुख प्राप्त करना चाहता है। यह उसका स्वभाव है, यह उसकी प्रवृत्ति है। इस सत्य को समझने के लिए किसी तरह के सिद्धांत की आवश्यकता नहीं। यह स्वयंसिद्ध है।

मनुष्य शरीर और मन (चेतना) के मिश्रण से बनता है। चेतना के बगैर शरीर व्यर्थ है मुर्दा है न कुछ अनुभव करने की योग्यता रखता है न कुछ कर सकने की। उन्नी तरह शरीर के बगैर चेतना पूरी तरह व्यर्थ है। ताकि दोनों सक्रिय हो सकें दोनों का एक साथ, एक दूसरे में रहना अनिवार्य है।

जीवन की प्रवृत्ति साथ लेकर ही शिशु जन्म लेता है। जीने के लिए उसे ऊष्मा चाहिए, भोजन चाहिए। शरीर की जो भी आवश्यकताएँ हैं, जैसे फेंफड़ों में हवा लेकर खून में ऑक्सीजन प्राप्त करना दूध जैसी खुराक के द्वारा शरीर में पोषण प्राप्त करना आदि के पूरी होने पर बच्चे को सुख की अनुभूति होती है। आवश्यकताओं की अपूर्ति से दुःख की अनुभूति होती है। उन सारी चीजों से भी दुःख की अनुभूति होती है जिसे उसके शरीर को हानि पहुँचती हो।

अगर हम गहराई से सोचें तो पाएंगे कि व्यक्ति का हर सुख उसके शरीर पर ही आधारित है, ठीक जैसे उसका हर दुःख भी शरीर पर ही आधारित है। पहली दृष्टि में हमारी यह बात आपका शायद गलत लगेगी। लेकिन आप इसे इस तरह समझने की कोशिश करें।

आप कुछ सुखों की बात सोचने की चेष्टा करें। यह तो मामूली बात है कि प्यास लगने पर दुःख होता है, पानी पी लेने से दुःख दूर हो जाता है और सुख मिलता है। भूख लगने से दुःख होता है, खा लेने से सुख होता है। सास लेने में कठिनाई होने से दुःख होता है, हवा मिल जाने से सुख होता है आदि।

आप कहेंगे, यह तो मैंने सिर्फ शरीर के सुख-दुःख की बात कही। ऐसे सैंफड़ों सुख-दुःखों में उदाहरण दिए जा सकते हैं जिनका आधार शरीर या उसकी जीववैज्ञानिक आवश्यकताएँ नहीं होता। मसलन बच्चा माँ के पास होता है तो उसे सुख होता है, माँ उससे दूर होती है तो उसे दुःख होता है। हम बुरी खबर सुनकर दुःखी होते हैं, अच्छी खबर सुनकर सुखी। हमारा प्रिय दूर होता है तो हमें दुःख होता है, पास होता है तो हमें सुख होता है। आप कहेंगे, इन जैसे उदाहरणों में कहा शरीर आधार बन रहा है? अथवा कहा शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति अथवा अपूर्ति इनमें हो रही है?

मैं कहूँ—हर सुख दुःख का आधार शरीर है। उपर्युक्त उदाहरणों में भी आप पाएंगे कि अगर आप शरीरविहीन होते तो आपको सुख-दुःख की अनुभूति नहीं होती और जिन घटनाओं से आपको सुख-दुःख होते हैं उसके सभी कारण इसलिए बनते हैं कि वे भी शरीर से लिपटे हुए हैं, जैसे माँ का शरीर बच्चे के शरीर के पास होने न-होने से सुख-दुःख होता है। सुख या दुःख देने वाली हर खबर किसी-न किसी ऐसे व्यक्ति के सम्बन्ध में होती है जो इसलिए है कि उसे शरीर है। प्रिय से मिलन या बिछुड़न एक शरीर का पास या दूर होना ही है।

आप कहेंगे कि माँ, या वह जिसके सम्बन्ध में अच्छी बुरी-खबर

सुनाई पड़ी है या आपका प्रिय शरीरविहीन है। वैसी हालत में उनका पास या दूर होना या उन पर कुछ भी घटित होना सबथा असम्भव है। सब इसीलिए होता है कि सभी शरीरधारी हैं और इसलिए जीवित हैं कि उनके साथ चेतना भी है।

आप साहित्य बला, प्राकृतिक वस्तुभा, दृश्यो आदि के द्वारा प्राप्त होने वाले सुख-दुःखों की बात कहेंगे तो उनमें भी वही बात पाएंगे। इन सबके आधार पदार्थ हैं भौतिक तत्त्व हैं। फिर आप भी इनका इसलिए ही रस ले सकते हैं कि आपको ज्ञानेन्द्रिया हैं। अगर आपका शरीर नहीं होता ज्ञानेन्द्रिया भी नहीं होगी। ज्ञानेन्द्रिया नहीं होगी तो न आपको कोई दृश्य दीयेगा, न काव्य या साहित्य या संगीत का नाद आपको होगा। फिर उनसे प्राप्त होने वाली अनुभूतियाँ का अस्तित्व ही कहा होगा?

आप किसी भी ऐसे सुख या दुःख की कल्पना करने की कोशिश कीजिए जिसमें शरीर की आवश्यकता नहीं हो। आप ऐसा नहीं कर सकते।

तब इतनी बात अवश्य है कि हर सुख या दुःख का आधार शरीर ही है, यह तो ठीक है लेकिन सुख या दुःख का अनुभव करने वाला तो चेतना है। मन है। किसी भी अंग मछुरी घुसाने से दद होता है। लेकिन अगर व्यक्ति बेहोश हो तो चाहे उसका एक एक अंग काट दिया जाए उसे दद की अनुभूति नहीं होगी। या आपकी बहुत दिनों में छिछोड़ी हुई प्रिया एकाएक आपके पास आ जाए आपके शरीर को बाहो में ले ले तो भी आपको कोई खुशी नहीं होगी आनन्द नहीं होगा सुख नहीं मिलेगा, अगर आप क्लोरोफॉम में हो या गहरी नींद में हों अपनी प्रिया को अपने पास पाकर अपने को उसकी नम-नम हसीन बाहो में पाकर आपको सुख तभी प्राप्त होगा जब आप होग में हो यानी आपके शरीर में आपका मन जाग्रत हो।

आप कहेंगे जब कल्पना में, जो सिर्फ मन की वस्तु है कुछ सोचकर कुछ देखकर हम सुखी या दुःखी होते हैं तब तो ऐसे सुख दुःख के बीच शरीर नहीं जाना? मैं कहूँगा, उसमें भी शरीर पूरी तरह मौजूद रहता है। आप एक भी ऐसी कल्पना करने की कोशिश कीजिए जिसमें चाहे कोई व्यक्ति कोई दृश्य कोई घटना नहीं हो। हर कल्पना का आधार कहीं-न-कहीं ग ठोस पदार्थ होगा ही जिसका अनुभव सिर्फ ज्ञानेन्द्रियों से किया जा सकता है।

इस तरह आप देखते हैं कि हर सम्भव सुख या दुःख का आधार भौतिक पदार्थ ही हो सकता है शरीरविहीन मन या आत्मा या अथ कुछ नहीं हो सकता और सुख या दुःख का अनुभव सिर्फ मन अथवा आत्मा का ही होता है और ताकि उसे ये अनुभव हो, यह अनिवार्य है कि यह मन अथवा

मोक्ष क्या ?

आत्मा किसी-न किसी तरह के शरीर में रहे।

अगर आप कहें कि शरीर से हटकर, उसे भले हो पड़े। मृत्यु आत्मा सक्रिय रह सकता है, अनुभव कर सकता है। यह प्रमाणित नहीं कर सकते। यह अधिक-से-अधिक अनुमान हो सकता है।

हमने यह समझ लिया कि दुःख क्या है। अगर हम सच ही इस गती पर पहुँचे हैं कि शरीर के बगैर दुःख का अस्तित्व नहीं हो सकता तो हम इस परिणाम पर पहुँचते हैं कि शरीर के अंत के साथ दुःख की हर सम्भावना का भी अंत हो जाता है। ऐसी हालत में मृत्यु हर प्रकार के दुःख से मुक्ति का सबसे बड़ा कारण हो जाती है। दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं—मृत्यु ही मोक्ष है जहाँ तक हम मोक्ष का दुःख से सबका छुटकारा के अर्थ में मानते हैं। अगर सुख और दुःख, दोनों से मुक्ति के अर्थ में मोक्ष को मानें तो भी शरीर से प्राण का निष्कृत जाना, मृत्यु होना ही मोक्ष होगा, क्योंकि शरीर मर गया तो व्यक्ति मर गया और व्यक्ति शरीर के बगैर अस्तित्वहीन हो गया और जो अस्तित्वहीन है, जो है ही नहीं, उसे कहा से तो दुःख मिलेगा और पहा से सुख ?

लेकिन लगता है, सृष्टि के आदिवास से कम-से-कम तब से जब विकासक्रम में बंटी-पनगो पशु-पक्षियों आदि से तरबरी करते-करते आदमी बना (जो शायद आज से बीस लाख वर्ष पहले हुआ हो या इससे भी अधिक) और जब उसे इतनी बुद्धि हुई कि भाषा बनने लगी और वह कुछ-कुछ सोचने लगा तभी से उसे मरने से, मरकर पूरी तरह समाप्त हो जाना संहर लगने लगा। जब भाषा ने इतनी प्रगति कर ली कि यह आदमी अमृत विचार भी करने लगा तो उसे लगा नहीं मृत्यु समाप्त हो जाना नहीं। मृत्यु के बाद भी आदमी रहता होगा। कि आज हम हैं, कल हमारी मृत्यु हो जाएगी और हम हमेशा के लिए समाप्त हो जाएँगे यह विचार ही आदमी को निराशाजनक लगने लगा। चूँकि जन्म के साथ ही जीते जाने की प्रवृत्ति लेकर वह आया था इसलिए मृत्यु के उपरान्त भी किसी-न-किसी रूप में जीवन रहना चाहिए ऐसी इच्छा उसे होती थी। यही इच्छा मृत्यु के बाद के जीवन की जन्मदात्री हुई कि हम मरकर समाप्त नहीं हो जाएँगे, हमारा जीवन फिर भी कायम रहेगा, भले रूप उसका अभी से भिन्न हो जाए यह विचार आदमी के लिए वाफ़ी सतोषप्रद हुआ।

जब उसने यह निश्चय कर लिया कि मृत के बाद भी जीवन है तो जहाँ एक ओर हमेशा के लिए समाप्त हो जाने वाली निराशा का भाव कम हुआ, अंत मृत्यु का पहला भय कम हुआ, वहाँ एक नई शक्ति उसके मन

मे उत्पन्न हुई। माना कि मृत्यु के बाद भी जीवन होगा। लेकिन इसका तो पता नहीं चलता कि वह जीवन होगा कैसा? उसमें होगा क्या? अगर उसमें भी, यही की तरह सुख और दुःख, दोनो होंगे तब तो किसी तरह चलेगा, क्योंकि इन दोनो से हमारा परिचय है और उनके साथ गुजारा करना हमें आता है। लेकिन वही गसा हुआ कि उसमें, भगले जीवन में दुःख ही दुःख हो तो क्या होगा? अगर कभी उसके मन में आया भी हो कि नहीं दुःख ही दुःख हो यह आवश्यक नहीं। सुख ही सुख भी तो हो सकता है। अगर ऐसा हो तब तो मौज ही मौज है। बल्कि इस बात पर अगर आदमी को पक्का विश्वास हा जाता तो हर आदमी जल्दी-स-जल्दी इस जीवन को खरम करके भगले जीवन में जाने की कोशिश करता। लेकिन ऐसा विश्वास उसे कभी नहीं हुआ। उसने इतना मान लिया कि भगले जीवन में सुख की भी सम्भावना है और दुःख की भी, जैसाकि इस जीवन में है और जब वहा दुःख की भी सम्भावना है और उसमें कैसे कैसे दुःख हो सकते हैं इसका न तो ज्ञान है और न उसका ज्ञान होने का कोई उपाय है तो आदमी का मृत्यु का भय जरा भी कम नहीं हुआ।

लेकिन भय ही तो क्या? आप चाहें या नहीं चाहे तो क्या? प्रकृति का नियम था कि आप पैदा होंगे तो मरेंगे ही। इसलिए आदमी के मन में हमेशा से मृत्यु का भय रहा और वह मानने के बाद कि मृत्यु के बाद भी जीवन की सम्भावना है यह भय भी रहा कि पता नहीं वह जीवन कैसा हो। उसमें कैसे-कैसे दुःख हो।

इसी भय ने धम को जन्म दिया। अगर मृत्यु के बाद किसी जीवन पर विश्वास नहीं होता तो किसी धम (प्रथवा मजहब) की कभी आवश्यकता नहीं होती। चूंकि आदमी भकेला नहीं होता, समाज में रहता, इसलिए ताकि वह स्वयं अधिक-से अधिक सुख स रह सके और दूसरो को भी दुःख नहीं हा, उसने अपने लिए आचार महिता व्यवहार शास्त्र अवश्य बनाया होता। अगर वह चाहता तो इसे ही अपना धम प्रथवा मजहब कह लेता लेकिन उस धम में वह धम का निर्माण नहीं कर पाता जिस धम में आज ससार के सारे धम हैं—जिनका अन्तिम तत्त्व यह बताना है कि मृत्यु के बाद क्या होता है और आदमी भी क्या कुछ ऐसा करे कि मृत्यु के बाद उसे दुःख नहीं हो चाहे तो उसे आत सुख मिले या वह सुख दुःख, दोनो की सम्भावनाओं से मुक्त हो जाए। मृत्यु के बाद के जीवन पर तो विश्वास, लेकिन उसके सम्बन्ध में सवधा अज्ञान न आदमी के मन में तरह-तरह की आशंकाओं को जन्म दिया और उसने सम्भाव्य दुःखों से छुटकारा पाने के लिए एक ईश्वर, निराकार ईश्वर, साकार ईश्वर तरह-तरह के देवी-देवता

जिनकी सख्या हिन्दुओं में तैतीस करोड़ तक मानी गई या १५६ लाख यात है जब हिन्दुस्तान की आबादी तैतीस करोड़ मानी जाती थी, अब यह सत्तर करोड़ है तो शायद देवताओं की सख्या भी सत्तर करोड़ मानी जाएगी) आदि बनाए। इन सबकी स्रष्टि कर आदमी ने छुटकारा की सोच ली। उसे वही स कुछ आशा की किरणें दिखाई दी। जैसे-जैसे उसकी भाषा में नए-नए शब्द बनत गए, भाषा सशक्त होती गई, वैसे-वैसे वह अधिक से अधिक विचार करता गया—अधिक विचार अर्थात् अधिक अनुमान, अधिक कल्पना।

अगर भाषा नहीं होती तो दुःख होता, सुख होता, भय और शक्ति भी होती, लेकिन न तो ईश्वर होता, न देवी-देवता होते, न धर्म होते, न दशनाश्रित होत। ज्ञान विज्ञान कुछ नहीं होता। अगर सच पूछा जाए तो भाषा नहीं होती तो हमें मोक्ष की भी आवश्यकता नहीं होती। हम जन्म लेते, आदमी के लिए प्रकृति प्रदत्त सारे आचरण करते आते, सुख-दुःख का अनुभव करते और अन्त में मर जाते। हर व्यक्ति की कहानी उसके जन्म से आरम्भ कर उसकी मृत्यु पर समाप्त हो जाया करती।

लेकिन समय से और हमारे दुर्भाग्य या सौभाग्य से हमारे पास भाषा है, भाषा में लाखों शब्द हैं वैसे-वैसे शब्द हैं जिन्हें हमने जो चाहा है प्रयुक्त किया है और हमें पैदा होने के बाद से ही भाषा से सामना करना है हमें भाषा सिखलाई जाती है इसलिए हमारा सारा जीवन लगभग पूरी तरह भाषा के द्वारा और उसी से प्रभावित होकर चलता है।

आप कल्पना कीजिए कि आपके पास भाषा नहीं है, अब आप सोचिए, अगर, ऐसा हो तो क्या आप किसी को समझा सकने हैं कि देशभक्ति क्या होती है ? राष्ट्र भक्ति क्या होती है ? क्या आप उसे देश और राष्ट्र के लिए युद्ध में जाकर अपने प्राण देने के लिए तैयार कर सकते हैं ? परस्पर मैत्री, पितृ-मातृ, भ्रातृ भक्ति, माय घ-माय उपकार-गणकार, अच्छा-बुरा कर्तव्य अवकर्तव्य, पाप पुण्य कुछ भी तो भाषा के अभाव में किसी को नहीं बताया जा सकता और जन्म के साथ प्रवृत्ति के रूप में ये और इम तरह की संकटो चीजें मनुष्य के अंदर नहीं आती। यहाँ तक कि किसी एक या ओक साकार या निराकार ईश्वर या देवता आदि का विचार भी आदमी को सहजात रूप में नहीं मिलता। उसे तो बचपन से ही वह कहकर समझाया जाता है कि देखो, ईश्वर है या अमृक-अमृक देवता आदि हैं, और वे खुश होते हैं तो तुम्हारा भला करते हैं, नाखुश होते हैं तो तुम्हें दुःख दे सकते हैं और उन पर विश्वास करो, उन की भक्ति करो, उनकी प्रार्थना करो, पूजा चढ़ाओ तो वे खुश होकर तुम्हारा कल्याण करेंगे, सारे धर्म

प्रवक्तृ तथा प्रचारक इस सत्य को जानते हैं इसीलिए धर्म और ईश्वर के लिए इतना प्रचार की आवश्यकता होती है। ऐसे प्रचार में सारे सत्कार में बड़े बड़े उद्योग और व्यवसायों की सामग्रियों की विप्रीति के लिए होने वाले खर्च और प्रयास से हजारों गुना अधिक खर्च और प्रयास हर वक्त लगा हुआ है।

अगर यो ईश्वर या देवी देवताओं पर विश्वास प्राकृतिक होता तो जन्म के साथ ही बच्चे में इसका ज्ञान होता और वह खुद उन पर विश्वास करता। अगर ईश्वर या देवी देवता को सच ही आदमी की भक्ति या पूजा की जरूरत होती तो आप से आप आदमी में इसका ज्ञान होता और वह भक्ति और पूजा करता जाता। किसी को उम्र समझने की जरूरत नहीं होती कि भक्ति करो पूजा करो इससे तुम्हारा भला होगा। शरीर को पानी की आवश्यकता होती है तो प्यास लगती है। आदमी पानी पीता है। भोजन की आवश्यकता होती है तो भूख लगती है। आदमी खाना खाता है। सेक्स की आवश्यकता होती है तो सेक्स-ग्राम की ओर ध्यान जाता है। किसी के यह कहने की जरूरत नहीं होती कि पानी पीना अच्छा है या खाना खाना अच्छा है या वह लड़की अच्छी है तुम उससे प्रेम करो। बूढ़े ईश्वर या देवी देवता या मजहब प्राकृतिक नहीं, सहज नहीं इसलिए शिक्षा के द्वारा अनुकूलन के द्वारा कह-कहकर प्रचार के माध्यम से आदमी को इन सबके विचार दिए जाते हैं। इन चीजों पर उसमें विश्वास कराया जाता है। (अगर यह बात नहीं होती तो इतने विभिन्न प्रकार के धर्म नहीं होते, विभिन्न प्रकार के ईश्वर देवी-देवता नहीं होते, मरणोपरांत क्या होता है इस संबंध में परस्पर विरोधी विभिन्न मत नहीं होते। तब ऐसा नहीं होता कि कोई हिंदू तो बार बार जन्म लेता रहता, बार-बार मरता रहता और उसका यह आवागमन ना चक्कर तबतक चलता रहता जबतक उस मोक्ष या निर्वाण नहीं प्राप्त हो जाता और कोई मुसलमान या क्रिश्चियन मरता तो उसकी आत्मा क्यामत के दिन का इंतजार करती होती, उसका बार-बार जन्म नहीं होता। इतना ही नहीं अगर आवागमन वाला हिंदू मुसलमान हो जाए तो उसका आवागमन ना चक्कर साथ ही छूट जाएगा और मुसलमान अगर हिंदू हो जाए तो उसका चौरासी लाख यानियों में भूमना आरम्भ हो जाएगा ऐसी अजीब-गरीब ज्ञान पर विश्वास भी नहीं होता।

इस तरह हम देखते हैं कि हमारा वास्तविक बचन हमारी शिक्षा का, हमारे अनुकूल का, जीवन और मृत्यु और उसके बाद क्या होगा धर्म के संबंध में जो विचार हमारे अंदर, भाषा के माध्यम से, बूट बूटकर भर

दिए गए हैं उन्हीं का है। अगर हम इस बात को समझ सकें तो यह समझना आसान होगा कि वास्तविक मोक्ष तो अपने इन विचारों से मुक्ति ही है। हम इसे ज्ञानमार्ग के द्वारा मोक्ष की प्राप्ति कह सकते हैं। अगर हम उन सारे विचारों से मुक्त हो जाएं तो यह बताते हैं कि इस जीवन के बाद भी, मृत्यु के बाद भी, जीवन है, हमारे अंदर एक आत्मा है जो शरीर पान के बाद भी रह जाती है और उसे अपने कर्मों के अनुसार स्वर्ग या नरक मिलता है या अनंत जीवन मिलता है, ईश्वर अपनी भक्ति और पूजा और धर्मों के द्वारा बताए गए नियमों के पालन से खुश होकर इनाम या दण्ड देता है, हमारा बार बार जन्म होता रहता है जब तक कि हमारा निर्वाण नहीं हो जाता यदि तो हमें मोक्ष मिल गया।

इस अर्थ में हिंदुओं के आराध्य बृहस्पति, जो चारुद्वि के नाम से विख्यात हैं जीवन में ही मुक्त थे और उनके या उनके जैसे सिद्धान्तों का मानने वाला हर व्यक्ति मोक्षलब्ध था। आज भी वैसे हर आदमी अपने जीवन-काल में ही मोक्ष प्राप्त कर चुका है।

वास्तविकता फा, यथार्थ का ज्ञान ही मोक्ष है, और यह ज्ञान आप अपनी बुद्धि से तर्क शक्ति से, पूर्वाग्रह विहीन विचारों से प्राप्त कर सकते हैं, अपनी गलत शिक्षा, भ्रान्त अनुकूलन से छुटकारा पाकर प्राप्त कर सकते हैं।

लेकिन, दुर्भाग्य से, बचपन के अनुकूलन का प्रभाव इतनी आसानी से नहीं जा पाता। हमने ऊपर जो तक दिए हैं शायद आपको वे जचें। सम्भव है कि आपकी बुद्धि उन्हें मानना चाहे। हो सकता है कि आपने अपने आपको इस तरह तैयार किया हो कि आप तकसंगत बातों का ग्रहण करने के आदी हो गए हों और तथेविहीन बातों का त्याग कर सकते हों। अगर ऐसा हो तो आप हमारी उपर्युक्त बातें मान लेंगे, वैसे हालत में आपका मोक्ष प्राप्त हो गया। जब तक आप जीवित रहेंगे, सुख-दुःख का अनुभव आपको होता रहेगा। आप जब मर जाएंगे तो हर सुख-दुःख से मुक्त हो जाएंगे।

लेकिन अगर आप भी मान लेंगे सामान्य व्यक्तियों की तरह हागे तो आपकी बुद्धि अगर हमारी बातें मानने को भी कहेंगी तो आपके मन के एक हिस्से में—एक बहुत बड़े हिस्से में—संदेह रह जाएगा। आप कहेंगे कि सुनने में तो इनकी बातें सही लगती हैं, इनके खिलाफ तर्क भी नहीं दिया जा सकता, लेकिन फिर भी ये सच नहीं हो सकतीं। क्या यही सबसे बड़े विद्वान हैं? हमारे संबद्ध ऋषि मुनि, बड़े-बड़े विचारक पीर पगम्बर अवतार, धर्मस्थापक जो भी कह गए हैं, क्या वह सारा मतलब है? यही ऐसा नहीं हो सकता। शायद हमारी बुद्धि में हो रही कुछ कमियाँ हैं कि इनकी

वालों में तकसगतता नज़र आती है और हमें इनके तक के दोष पता नहीं चल रहे हैं, उनकी काट नहीं सूझ रही है।

ऐसा क्या हाता है, आप क्यों अपनी तार्किक-बुद्धि पर विश्वास नही कर सकते ?

हमारे मन के दो भाग हैं—एक तो वह जिसके द्वारा हमें जाग्रत अवस्था में अपने परिवेश के हर कुछ का ज्ञान होता है और जिसके द्वारा हम सोचते हैं, समझते हैं और अपने आचरण का नियंत्रण करते हैं। इसे हम चेतना का नाम देते हैं। मन का दूसरा हिस्सा वह है जिसका प्रत्यक्ष ज्ञान हमें नहीं हाता, जिसके अस्तित्व के समर्थ में हम अनुमान कर सकते हैं यह देखकर कि हम अनेक काम ऐसे करते हैं जिनके बारे में हमने चेतन रूप में, चाहकर नहीं सोचा है। जैसे हमारे सपने हैं जो हमारे सोचें बाहर आते हैं और ऐसे-ऐसे विचित्र रूपों में आते हैं जिनकी कल्पना भी हम नहीं कर सकते। या हमारे अन्दर अनेक ऐसे विचार आते हैं जिनके सर पाव का कुछ पता नहीं चलता और हम उन्हें दबाने की चेष्टा करने भी दबा नहीं पाते, आदि। यह सब करान वाले भाग को अचेतन का नाम दिया जाता है। मनोयज्ञानिकों ने निरीक्षण तथा परीक्षण पर यह परिणाम निकाला है कि अगर चेतन-अचेतन दोनों को मिलाकर सम्पूर्ण मन माना जाए तो चेतन पूरे के दसवें हिस्से के ही बराबर होगा जबकि अचेतन नौ हिस्से के बराबर।

जन्म के बाद से ही हमारा जो अनुकूलन होने लगता है उसका अधिकांश हमारे मन के अचेतन अंश में चला जाता है। साथ ही हमारा अचेतन उत्तराधिकार के रूप में हमारे पूर्वजों के काफी सारे विचार भी लेकर आता है। आरम्भ के छह वर्ष की उम्र तक जो भी हमारी शिक्षा हाती है, जो कुछ हमें कहा और बतलाया जाता है जो कुछ हम अपने परिवेश से ग्रहण करते हैं उसका बड़ा हिस्सा हमारे अचेतन में जाकर सम्कारों के रूप में बैठ जाता है। जब हम बड़े होते हैं, स्वयं विचार करने के योग्य हो जाते हैं तब भी हमारे दबचन के इसी अनुकूलन के कारण हम सम्कार रूप में बैठे अपने विचारों से छुटकारा नहीं पा सकते। आप कहेंगे—गट यह क्या बात हुई ? माना दबचन में हम बुद्धि कम थी तो पापा न कहा कोया कान से गया तो हम सब ही कान नहीं देखकर कोए को देखन का काशिश करते हैं। लेकिन जब हमें बुद्धि हो जाएगी तो पापा के पैसा ही कहने पर हम पहले अपने कान को ही देखेंगे कोए को नहीं।

कहना आपका सही हो सकता है। लेकिन बदकिस्मती से ऐसा हा नहीं पाता। बड़े होने पर अपनी तर्क बुद्धि विकसित होने पर भी, अगर

फिर पापा ने कहा, छोछा कर्म से गया तो आपके बगैर चाहे भी पहले आपकी भाखें कोए की तरफ ही जाएगी। तब इतनी बात अवश्य है कि उसके बाद आपका ध्यान अपना मन देखने की ओर जा सकता है।

लेकिन संयोग से जो बातें पूरी तरह से आपके अचेतन में बैठ गई हैं वह इतनी सशक्त होती हैं कि अव्वल तो, अपनी बुद्धि होने पर भी, उनके ऊपर सदाह करने की ओर आपका ध्यान ही नहीं जाता, उस ओर आपकी प्रवृत्ति नहीं होती और अगर वभी उनके विरुद्ध कुछ गुनसे या पढते हैं ता भी उह गलत साबित करने वाले तक ही आपका गलत लगत हैं। आपके अनुकूलित विचार ही स'य नजर आते हैं। अगर आप ऐसे विचार के विरुद्ध तक देने का प्रयास करते हैं (और प्रायः हर व्यक्ति अपनी मान्यताओं के विरुद्ध तक करता है) तो आप वही सारी बातें कहने जाते हैं जिनसे आपकी बात सही साबित हो और आपकी मान्यताओं के विपरीत लगने वाले विचार गलत। ऐसा करते हुए अपने तर्कों के दाप आपको कतई नजर नहीं आते, अपनी तकहीनता आपको दिखाई नहीं पडती।

आप पूछेंगे, आप तो अपने को समझदार बुद्धिमान, तकसगत मानते हैं फिर आपका आचरण ऐसा क्यों होता है ? इसे समझने के लिए आप थोड़ी देर के लिए एक छोटे बच्चे के मन की कल्पना कीजिए।

छोटे बच्चे की छोटी-छोटी जरूरतें हैं, इच्छाएं हैं। उनकी पूर्ति उसके माता पिता करते हैं। उसकी मा और उसके पिता उसके अपने की तुलना में बहुत बडे हैं ऊंचे-से ऊंचे पहाड से भी बडे। वे सवशक्तिमान हैं। वह जो चाहता है वे उसे देते हैं। वे हर कुछ ऐसा कर सकते हैं जो वह स्वयं करने में अशक्त है। वह पूरी तरह उन पर आश्रित है। हर बडा व्यक्ति उसकी मा और उसके पिता जैसा ही उसे लगता है। ये बडे लोग उसे जो कहते हैं उसे परखने की उसे बुद्धि नहीं होती। उनकी वही गई हर बात उसे परम सत्य लगती है। उसका अनुभव यह भी कहता है कि यद्यपि उसकी तुरन्त की जरूरत उसकी मा पूरी करती है लेकिन उससे भी बडा एक और व्यक्ति है जिसकी बात उसकी मा भाती है। यह उसका पिता है। उसकी समझ में आता है कि पिता मा से भी बडा है, मा से भी शक्तिशाली है। इसलिए पिता वास्तविक रूप में सवशक्तिमान है। जब उसे थोड़ी बुद्धि होती है और कभी खुद से सोचने लगता है कि शायद पिता से भी अधिक शक्ति रखने वाला कोई हो तो उसकी तुलना भी वह पिता से ही करता है और उसे परमपिता कहता है। उसे सिखलाया भी जाता है कि सासारिक पिता से अधिक ज्ञान रखने वाला शक्ति रखने वाला कोई है जिसे ईश्वर कहते हैं परमात्मा कहते हैं—वही परमपिता परमेश्वर है। अब जा सवशक्तिमान पिता है,

या उससे थोड़ी ही कम मा है, या पिता माता की तरह वे अन्य बड़े सोग ह (इह समाज, धर्म आदि के प्रतिनिधि कह लीजिए) उनकी बातें नहीं मानने उन पर स देह करने, उह पूरी तरह आत्मसात् नहीं कर लेने का उसका पास क्या कारण हो सकता है ? उनसे लिए गए सार विचार उसके अ तःचेतन (अचेतन) में जड़ जमा कर बैठ जाते हैं। यही संस्कार बन जाते ह। कहते भी हैं न, कि ईश्वर धर्म आदि तब की चीजें नहीं, विश्वास की चीजें हैं। ईश्वर की कल्पना करने वाले, धर्म की स्थापना करने वाले बुद्धिमान, तथ्य को जानते थे इसलिए बच्चे को प्रारम्भ से ही इनकी शिक्षा देते हैं ताकि तत्काल बुद्धि के विकास होने के पहले ही वे उनकी बातों पर आज मूढ़कर विश्वास कर लेने के आदी हो जाए, ये विचार उसके अचेतन में बैठ जाए, स्वयंसिद्ध सत्य के रूप में, संस्कार के रूप में दब हो जाए।

और जब आप बड़े हाने हैं तो आप अपने इन अचेतन में जड़ जमाए विचारों, तर्कों विश्वासों के मुलाम हात हैं। आपकी बुद्धि लाख चाहे, आपका उनसे मुक्त हो सकना लगभग असम्भव होता है।

तो, अगर आप भी ऐसी ही व्यक्तियाँ हैं तो आपको जानना से, इस विचार के कि चेतनायुक्त, मनयुक्त, शरीर से प्राण के अलग होते ही आपका अस्तित्व पूरी तरह समाप्त हो जाएगा और मृत्यु के साथ ही आपको हर वधन से, आवागमन से, सुख-दुःख से, भागे के जीवन आदि से मुक्ति मिल जाएगी, आपको भास नहीं मिलेगा।

सच पूछिए तो मोक्ष की वास्तविक आवश्यकता आपको ही है। आपके चारों ओर व धन ही-वधन है, भय ही भय है। जीवनकाल तक भी ह और जावन के बाद तो अनन्त काल तक है। □

सम्मोहन और जादू

पिछले अध्याय में मैंने कहा कि आपके चारा और ब-घन-ही-ब-घन है सुख दुःख हैं, भय है, और सबसे अधिक मोक्ष की आवश्यकता आपका ही है।

इसके पहले कि मैं आपको यह बताऊँ कि योग आप जैसे लोग (पुरुषों और स्त्रियों) को मोक्ष किस प्रकार दिला सकता है हम मानव मन, हमारे आपके मन, की बनावट, उसका यथाथ स्वरूप, उसकी गुलियया और उसके रहस्या के संबंध में कुछ और समझना चाहेंगे।

मैंने पिछले अध्यायों में मन के चेतन और अचेतन, दो भागों के होने की बात कही है। आज से लगभग सौ साल पहले प्रॉस्ट्रिया के डॉ॰ सिग्मंड फ्रायड ने मनुष्य के मन में एक अचेतन के होने की बात कही, बल्कि उन्होंने तो चेतन अचेतन के बीच की बड़ी बाहोना भी बताया जिसका नाम उन्होंने पूवचेतन (प्रोकसस) दिया चेतन के ठीक नीचे और अचेतन के ऊपर रहने के कारण अनेक लोग इस अज्ञ को अवचेतन (सबकसस) कहते हैं।

अगर हम मन को एक गेद समझें जो पानी में तैर रही है तो इनका कुल दसवा हिस्सा तो पानी के ऊपर हागा जिसे हम चेतन कहेंगे, बाकी का नौ हिस्सा पानी के अंदर जो दीख नहीं पड़ेगा। यह हिस्सा हागा अचेतन। पानी के पूरी तरह नीचे और पूरी तरह उपर वाले हिस्सा के बीच थोड़ी जगह ऐसी होगी जो नीचे और ऊपर, दाना और स दिवाई देगी। इसे हम पूवचेतन अथवा अवचेतन कह सकते हैं।

अचेतन में मनुष्य की सारी प्रवत्यात्मक इच्छाएँ तथा उत्तराधिकार के रूप में मिले सामूहिक विचार वासनाएँ तथा अज्ञचेतन—चेतन के द्वारा प्रेषित इच्छाएँ, ग्रथिया आदि होती हैं। चेतन में हमारी अनुभवजन्य बुद्धि तक आदि होते हैं। हम जा भी सोचते हैं, सोचते हैं, विचारते हैं, अपने, आचरण को नियंत्रित करते हैं, वह अपने चेतन के द्वारा करते हैं। जा हम

इतना अधिक सीख लेते हैं कि हर बार उस पर ध्यान दना आवश्यक नहीं रह जाता वह हमारे अचेतन में चला जाता है और वह हमारे विचारों को अंदर से प्रभावित करता रहता है। इसका कुछ अंश तो अवचेतन में रहता है जिस पर हमारा नियंत्रण होता है और हम बुद्धि के द्वारा उसका रूप बदल भी सकते हैं। लेकिन हमारी शिक्षा का, विशेषकर जन्म से लेकर छ साल की उम्र तक की शिक्षा (अनुकूलन) का, अधिकांश हमारे अचेतन में चला जाता है और वह हमारे चेतन नियंत्रण और अधिकार के बाहर हो जाता है। वह हमारे विचारों, वासनाओं और आचरणों को प्रभावित करने में पूरी तरह समर्थ होता है। लेकिन अपनी इस शिक्षा के किसी भी भाग को हम प्रभावित नहीं कर पाते। यही हमारे संस्कार होते हैं जिन्हें हम पूर्वजन्म से प्राप्त तथा अपने बड़ों द्वारा प्रदत्त मानते हैं।

फ्रायड के अनुसार मन को तीन अंग नाम भी दिए जा सकते हैं—वे हैं अदस (इड) अहम् (ईगो) और पराहम् (सुपर ईगो)। अदस पूरी तरह अचेतन होता है जिसमें हमारी प्राकृतिक इच्छाएँ तथा पूर्व पुरुषों से प्राप्त विचार होते हैं। यह पूरी तरह अचेतन होता है। उसमें तकशक्ति का पूर्णतया अभाव होता है। अहम् अचेतन-चेतन के बीच होता है जो दोनों का मिलाता है। इसमें तकशक्ति होती है। यह हमारे संसार का भी काम करता है। पराहम् अचेतन में रहता है। यह बचपन की माता पिता तथा समाज द्वारा दी गई सीखों से बना होता है और अंतःकरण का काम करता है। यह अहम् को पाप पुण्य अच्छे-बुरे का ज्ञान देता रहता है। हमारा व्यक्तित्व इन्हीं तीनों का बना होता है और इन्हीं के द्वारा परिचालित होता है।

हम जो भी हैं अपनी प्रवृत्त्यात्मक इच्छाओं प्रेरणाओं तथा वासनाओं का साथ मिश्रित आत्मसात हो गई शिक्षा के सम्मिलित रूप हैं। जिसे हम मुक्त चिन्तन अनुमान कल्पना आदि कहते हैं व हर कदम पर इनसे प्रभावित होते रहते हैं।

जैसा हम पहले भी कह आए हैं, जन्म के बाद बच्चा पूरी तरह माँ बाप और बाहरी वयस्क व्यक्तियों पर निर्भर होता है। पिता माता उसकी हर जरूरत पूरी करने की ताकत रखते हैं इसलिए वे उसके लिए सब होता है। उसने अनुभव से शीघ्र ही सीख लिया होता है कि वे उसकी हर इच्छा पूरी तो करते हैं लेकिन उाकी बात नहीं मानने पर कभी-कभी वे उस पर नाराज भी होते हैं और तब उसे कम प्यार देने हैं उसकी इच्छाएँ पूरी नहीं करते। इसलिए उनकी हर बात ज़्यादा-की-थोड़ी परमसत्य मानकर

ग्रहण करना उसका स्वभाव बन जाता है। उनका हर आदेश पालन करना उसके लिए प्रवृत्ति जैसा हा उठना है। इसे हम प्रभावनीयता या सम्मोहनीयता कहते हैं। जब वज्र से बढकर हम वयस्क हो जाते हैं, तब, हमारी उम्र चाहे जितनी भी हो, हमारे अंदर यह प्रभावनीयता (आदेश पालन करने का गुण) काफी हद तक बतमान रहती है।

सम्भवतः आपने सम्मोहन (हिप्नाटिज्म अथवा हिप्नासिस) का नाम सुना हो। शायद आपने किसी हिप्नोटिस्ट को किसी व्यक्ति (अथवा व्यक्तियों) को सम्मोहित करते भी देखा हो। सम्मोहित व्यक्ति सो जाता है और सम्मोहक की हर बात ज़्यादा-की-रफ़ा मानता है। सम्मोहन की अवस्था में अगर सम्मोहक एक लकड़ी का टुकड़ा देकर उसे कहे—देखो यह रसगुल्ला है तो वह उस स्वाद से खा जाएगा और पूछने पर कहेगा, उसने रसगुल्ला खाया है और वह बहुत मीठा लगा। सम्मोहन की स्थिति में सम्मोहित की तकशुमन, गलत-सही समझ सबन को शक्ति पूरी तरह सो जाती है और उसकी प्रभावनीयता इतनी अधिक हो जाती है कि सम्मोहक की कोई बात उसे गलत लग ही नहीं सकती चाहे आमतौर पर वह जितनी ऊलजुलूल और असम्भव क्या न हो। सम्मोहन की स्थिति में सम्मोहित सम्मोहक की हर आज्ञा का पालन करता है और उसकी हर बात को सच मानता है।

सम्मोहन की एक खूबी यह भी है कि सम्मोहन की नींद में अगर सम्मोहक उसे आदेश दे दे कि दो घंटे के बाद, या दो महीने के बाद, या दो साल के बाद अगले समय पर वह फला काम करेगा और उसे बिल्कुल पता नहीं होगा कि वह ऐसा क्या कर रहा है तो वह बताए हुए समय पर वसा करेगा ही, इसमें शक नहीं हो सकता। ऐसे आदेश को पोस्ट हिप्नाटिक सजेरजन कहते हैं।

(इस पर अपने बचपन की एक बात याद आ रही है। मैं बलकत्ता विश्वविद्यालय के साइंस कॉलेज के एम० ए०, मनोविज्ञान का विद्यार्थी था। यह सन् १९३६-४० की बात है। उन दिनों हम सम्मोहन सीख रहे थे। हमारे पाठ्य सक्स के प्लैट में हम तीन साथी थे। एक दिन मैंने अपने रसोइय नंहरा को हिप्नोटाइज करके आदेश दिया कि तुम ग्यारह बजकर पंद्रह मिनट पर पलग के नीचे से सबला निवालेकर बजाने लगोगे लेकिन तुम्हें पता नहीं होगा कि ऐसा क्यों कर रहे हो।

(लगभग ग्यारह बजे हमारे साथी देवी प्रसाद मोहाणी, और इंदिरा कांत शर्मा आए। जगमोहन लाल के सामने मैंने सम्मोहन कर उक्त आदेश दिया था। मोहाणी जी उसी पलग पर बैठे थे जिसके नीचे हमारी

तबला-डुग्गी का जोड़ा रखा हुआ था। हम चारों गपशप कर रहे थे। जगमोहनलाल और मैं घड़ी देख रहे थे और आश्वी घासों में बातें कर रहे थे कि देखिए, नहका क्या करता है। ग्यारह बजकर चौदह मिनट पर रसोई छोटकर वह हमारे कमरे में आ गया, पलंग के नीचे से तबला-डुग्गी निकाली और जमीन पर बैठकर बजाने लगा। मोहाची जी और शर्मा हेरान कि इसको यह हुआ क्या है कि इस तरह का आचरण कर रहा है।

(जगमोहन लाल ने पूछा—क्यों नहका, अभी आकर तबला क्यों बजा रहे हो ?)

(तो बोला—बजाने का मन हुआ बाबू इसलिए बजा रहे हैं।)

(उसके बाद मैं और जगमोहन लाल ठहाके लगाकर हस पड़े। नहका का रसाई में भेजकर हम लोगो ने मोहाची जी और इंदिरा कान्त को सारी बात बताई तो वे भी खूब हसे। उसके बाद तो प्रायः ही नहका को पोस्ट हिप्नोटिक सजेशन (सम्मोहनोत्तर आदेश) देकर हम खुश हुआ करते थे।)

(मानसचिकित्सा में कई बार चिकित्सक सम्मोहन का सहारा लेते हैं और अनेक बीमारियों का इलाज सम्मोहनोत्तर आदेश के द्वारा किया जाता है। भ्राम तौर पर हम मानसिक विश्लेषण (जैसे मनोविश्लेषण आदि) पर आधारित चिकित्सा पद्धतियों का ही उपयोग करते हैं। हिप्नोसिस के द्वारा रोग के लक्षणों को साधारणतया अस्थायी तौर पर ही दूर किया जा सकता है। इसलिए जब तक चाहे तो रोगी के पास समय या सामर्थ्य का अभाव नहीं हो या विशेष परिस्थितियों में हिप्नोसिस के बगैर विश्लेषण सम्भव नहीं हो तब तक हम हिप्नोसिस का व्यवहार नहीं करते।)

यह माना जाता है कि हमारे सारे दशनशास्त्र, धर्मशास्त्र आदि चाहे तो स्वयं ईश्वर या देवी-देवताओं की देन हैं या वे अवतारों, पैगंबरों, चिंतकों, ऋषियों-महर्षियों की प्रेरणाओं तथा चिंतन से उद्भूत हैं। हम साधारणतया अपने दार्शनिक तथा धार्मिक मायताओं का, वे वचन से जिस रूप में दी जाती हैं उसी रूप में, बगैर सोचे विचारे मानते चले जाते हैं। कम ही लोग हैं (और ऐसे लोगों की संख्या शायद हजारों में एकाध ही होती है) जो ऐसी मायताओं के सम्बन्ध में तक करते हैं विचार और बुद्धि पर उनकी सत्यता असत्यता की परख करते हैं। उनमें भी अधिकांश अपने ऐसे तर्कों के समय अपने वचन से चले आए विश्वासों के द्वारा काफी हद तक प्रभावित होते हैं। जैसाकि मैंने ऊपर कहा है ध्यान भ्रमर सत्यतः प्रबल सम्मोहनीयता होने के कारण हम अधिकतर दार्शनिक तथा धार्मिक (और सामाजिक भी) मायताओं पर सदेह कर ही नहीं पाते। हमारे

अदर वह प्रवृत्ति ही नहीं होती, इसलिए क्षमता भी नहीं होती। ~~हमारा~~ ~~सारा~~ जीवन सिर्फ विश्वास पर चलता रहता है।

आत्मा-परमात्मा, पूवजन्म, पाप-पुण्य, स्वर्ग-नरक, बंधन, मोक्ष आदि सब चीजें हमारी भावनाएं अधिकांश में हमारे सम्मोहनजनित विश्वास होते हैं।

इसीलिए कहा जाता है, ईश्वर के बारे में तक मत करो, अवतारों, पैगंबरों, ऋषि-महर्षियों द्वारा दिए गए धर्मों के बारे में मत सोचो। इन सब पर सिर्फ विश्वास करो, क्योंकि उन्होंने जो कहा है वही परम सत्य है और तुम तो एक झुठ प्राणी हो, तुम्हारे अदर इतनी बुद्धि नहीं कि उनकी बातों में रहस्य समझ सको।

और आपको उनकी महानता तथा उनकी बातों की भकादयता एवम् अपनी झुठता पर इतना घोर विश्वास होता है कि आप उनकी हर बात ज्यो-की-ज्यो मानकर चलते रहते हैं। क्योंकि सम्मोहन और सम्मोहनोत्तर आदेश हमेशा आप पर हावी रहते हैं और ये आपसे अवचेतन की चीजें हैं और यह अवचेतन आपके चेतन नियंत्रण के परे होता है। इस अवचेतन को आप बच्चा समझ लें जिसे बुद्धि नहीं होती और यह हमेशा माता पिता की बात मानने को तत्पर रहता है क्योंकि इसीमें उसका हित है, क्योंकि वही उसकी सारी प्राकृतिक आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं।

बच्चा की बात मानकर, समाज की बात मानकर, जो दस आदमी कहते हैं वह मानकर चलना, उनके बताए माग पर अपना जीवन बिताना एक सामान्य आदमी के लिए सबसे सरल रास्ता होता है — अल्पतम बाधा की राह उससे लिए वही है। सामान्य जन अपने जीवन के सपनों में इस तरह उलझा रहता है कि बड़े लोग, और धर्म और समाज आदि उसे जो कहते हैं उनकी सत्यता पर सन्देह करने, उनके बारे में सोचने विचारन का उससे पास समय ही नहीं होता और अगर समय होता भी तो वह अपनी सम्मोहनजनित मानसिकता से इस तरह अभिभूत होता है कि वह ऐसा करने की क्षमता नहीं रखता। उसका सारा परिवेश उसे चली घाती बातों को ज्यो-की-ज्यो मानने के विवश रखता है। उसे यही स्वाभाविक लगता है। अगर कभी वह किसी विद्वान् की संगति में आकर परम्परागत विश्वासों के खोखलेपन को जान भी जाता है और उनपर से आस्था हटा लेता है तो भी फिर अगले लोगों की संगति में आकर उसकी नई धारणाएं बदल जाती हैं और फिर पुरानी भावनाओं में लौट आता है। मैंने एक प्रसाधारण बुद्धिमती लड़की को देखा है जिसे एक विद्वान की संगति में कई वषर रहने का अवसर मिला था। धर्म, दशनशास्त्र आदि के अध्ययन, मनन तथा उक्त

विद्वान की शिक्षाओं के प्रभाव में वह भनीश्वरवादी हो गई थी, देवी देवताओं, मंदिरों और मूर्तियों आदि पर से उसका विश्वास उठ गया था, और अपना जीवन वह बुद्ध और तब के सहारे चला रही थी। कुछ दिनों के बाद उसका परिवेश बदल गया और उस विद्वान का साथ उसे छूट गया। नये माहौल में वह कुछ दिन भी नहीं रही थी कि उसने बुद्ध और तब से काम लेना छोड़ दिया और अपने पुराने विश्वासों पर लौट आई। जहां वह लोगो को मूर्तियों पर सर झुकाए देखकर उनपर तरस खाती थी वहां अपने एक हीरे के कानफूल बे खो जाने पर देवी की माता मानी और समाग से अपने कमरे में ही उसके मिल जाने पर पहाड़ पर जाकर उक्त देवी को चढ़ावा चढ़ा आई। अब तो वह अपने डेढ़ दो साल के बच्चे को भी हर मूर्ति और देवी-देवता के चित्र के सामने सर झुकाना सिखलाती है और तिरुपति में मंदिर में वैकुण्ठेश्वर की मूर्ति के दर्शन कर समझती है, वह सब ही उसका और उसके परिदार का कल्याण करेंगे। न सिर्फ इतना, वह उस मूर्ति, जिसने उसे तब तथा बुद्ध से काम लेना सिखलाया था क्योंकि वह अनुग्रह था, सम्मोहनग्रस्त व्यक्ति नहीं, यह दोष देती है कि उसने क्यों उसे ऐसा भ्रमलाया था क्योंकि उसने पाया है कि लीक पर चलना आसान होता है और तब तथा बुद्ध से काम लेकर अपनी लीक बनाना कठिन तथा कष्टसाध्य।

आम लोग इसी लड़की की तरह होते हैं। लीक पर चलना उनके लिए आसान होता है, तब तथा बुद्ध से काम लेकर अपनी लीक बनाना उनके लिए कठिन तथा कष्टसाध्य। अल्पतम बाधा का उनके लिए यही माग होता है—क्या वे अपने जाग्रत जीवन के भी अधिक भाग में सम्मोहित रहते हैं।

सम्माह्वन में सबंध में इतना कहने के बाद जादू के बारे में भी दो बातें करना अपने विषय को समझने में सहायक होगा।

हममें से काफी लोग जादू पर विश्वास करते हैं। चमत्कार जादू का ही दूसरा नाम है। हमने अपनी पुस्तक के आरम्भ में बाल योगिनी सरस्वती अम्मा की बात कही है जाबुकुम में से निकालकर मूर्तियाँ दिया करती थी। सुना है साईं बाबा भी ऐसा करते हैं। काफी लोगो ने ऐरो-ऐसे साधु-संन देगे हैं जा मिट्टी में से इत्र और शूय में से स्विम घड़िया आदि निकालकर लाया हो दत्त हैं। इन वस्तुओं का देखकर आगा को एम व्यक्तियों की अजीबगता पर विश्वास होना स्वाभाविक है। क्या हिंदू क्या मुसलमान क्या ईसाई सभी अपने देवी-देवता, पीर-पैगम्बरों का चमत्कार का बयान करते हैं। जिसों के दबना न कह दिया ना आगमान में घुसराए उतर

घाई, किसी पैगंबर ने कहा तो चांद के दो टुकड़े हो गए, किसी ईश्वरपुत्र ने दा चार मछलियों से हजारों लोगो की भीड़ के पेट भर दिए। हर धर्म-प्रचारक ऐसे-ऐसे चमत्कारों की बात कहकर ही अपने देवी देवताओं, पैगंबरों आदि पर विश्वास पैदा कराने का प्रयास करता है।

मैं यह नहीं कहना चाहता कि उपर्युक्त भयवा उन जैसी चमत्कारिक बातों का लोगो द्वारा देखा-जाना झूठा था। लेकिन हम सामान्य जादूगरों द्वारा ऐसे ऐसे जादू देखते हैं कि बुद्धि काम नहीं करती, हम दग हो जाते हैं। वे भी शून्य में से फल-फूल, खरगोश, कबूतर आदि निकाल देते हैं, जमीन पर पड़ी लटकी को अंधर में लटका देते हैं आदि। तो फिर इन चमत्कारों के कारण उन्हें पैगंबर या भगवान् क्यों नहीं मानते? हम तो कहते हैं—अरे, वह तो जादूगर है, जादू के खेल दिखाना है। यानी हम जानते हैं कि जादू भी एक कला है, एक विज्ञान है। उसमें कुछ असौकिक नहीं। भ्रम (इल्यूजन तथा हैलूसिनेशन) पैदा करना ही जादू है।

यह तो हम जादूगरों के जादू के सवध में समझते हैं। लेकिन अनेक ऐसे जादुओं पर हमारा विश्वास होता है जिसे हम सच ही असौकिक मानते हैं—उह श्रुतिभ्रम, दृष्टिभ्रम, बुद्धिभ्रम नहीं मानते।

आप यह समझने की चेष्टा करें कि ऐसे जादू पर हमें क्यों ऐसा अडिग विश्वास होता है।

इसका पहला कारण तो हमारे ऊपर काम करने वाला सम्मोहन होता है, जिसकी काफी चर्चा हम ऊपर कर आए हैं।

दूसरा कारण हमारे प्रारम्भिक वचन के अनुभव होते हैं। हम उसी समय से इच्छाओं और शब्दों के जादू की बात जानना और उनपर विश्वास करना आरंभ कर देते हैं।

आप फिर एक बार एक छोटे शिशु के मन की कल्पना कीजिए। उसे भूख लगी है, उसकी इच्छा दूध की हुई है। वह इधर उधर देखता है, हाथ-पाव मारता है। अगर उसकी माँ आसपास हुई तो उसने समझ लिया, बच्चे को भूख लगी है। आकर उसे दूध देने लगती है। यह हुआ शिशु की इच्छा के जादू का कमाल।

कुछ बड़े होकर उसे कुछ-कुछ बोलना आने लगता है। वह दुदू, मम आदि कहना सीखता है। उसे भूख लगती है, वह कहता है—दुदू, और माँ उसे आकर दूध पिलाती है। वह कहता है—मम और माँ उसे पीने को पानी देती है। यह हुआ शब्दों के जादू का कमाल।

आगे चलकर हर तरह के जादू पर विश्वास, वह चाहे इच्छाशक्ति का हो भयवा मन्त्र-तंत्रों का, वचन के इन्हीं अनुभवों पर आधारित होता है।

धम मे, पूजा-पाठ मे, योग मे, हर मन्त्र मात्र हमारी इच्छाओं, कामनाओं का प्रतिनिधि होता है। भगवान, हमें यह चाहिए, तुम हमें यह दो। यह चाहे तो साधारण तौर पर समझी-बोली जानेवाली भाषा के द्वारा कहा जाता है—अथवा प्रतीकात्मक शब्दों के द्वारा। हिन्दुओं में सारे मन्त्र सस्कृत में होते हैं (ऐसा लगता है जानो इनके भगवान, देवी-देवता सस्कृत छोड़ और कोई भाषा नहीं समझते), इसी तरह भलग भलग धर्मों के मन्त्र उन भाषाओं में होते हैं जो भाषाएँ उस काल में प्रचलित थी जब उनके धर्म-संस्थापक हुए थे। और हम यह माते हैं कि अगर पूरी श्रद्धा और भक्ति से पूरे नियम से, बार-बार उन मन्त्रों का उच्चारण करते रहे, उनका निरन्तर पाठ करते रहे, उनके सबध में बताए गए अनुष्ठान करते रहते उनका जादू फलित होगा ही, हमारी भाग्य पूरी होगी ही।

तन्त्रयोग में हिं, त्रि, लि आदि निरर्थक शब्दों के जाप का विधान है। इन पर हमारा विश्वास उसी तरह सम्मोहनजय और वचन के अनुकूलन के कारण है जैसाकि सायक मन्त्रों पर होता है। इन मन्त्रों का वही लाभ हो सकता है (बशर्ते कि हो) जो होने की बात हमें गुरुओं ने बताई होती है। अपने आपमें वे व्यर्थ हैं ठीक वैसे ही जैसेकि हम भरभूमि में चिल्ला चिल्लाकर पानी मांगते रहें कहते रहे, भरे कोई हमें पानी दो और वहा कोई सुनने वाला नहीं हो। जब हम सायक अथवा निरर्थक मन्त्रों का, पूरी आस्था के साथ जाप करते रहते हैं तो हमी कहने वाले होते हैं और हमी सुनने वाले और उनके अर्थ वही होते हैं जो हमने, चाहे गुरु से सुनकर या स्वयं सोचकर, बनाए होते हैं।

रही बात उनसे सच ही जादू हो जाने की, तो उनका उतना प्रभाव तो होगा ही जितना सम्मोहन में होता है।

अगर आप इतना समझ सके हैं तो आप आसानी से समझ सकेंगे कि योग विशेषकर ध्यानयोग अथवा राजयोग, किस प्रकार आपको मोक्ष दिला सकता है।

आपको अपने सम्मोहनजनित अनुकूलन के कारण आत्मा तथा परमात्मा के अस्तित्व पर, पुनर्जन्म पर मृत्यु के बाद स्वर्ग-नरक पर अनन्त जीवन पर पूरा विश्वास है। आप मानते हैं कि आपकी आत्मा परमात्मा का अंश है वह निरन्तर उसी परमात्मा में विलीन होने को व्याकुल रहता है। आपको मृत्यु से भय है मृत्यु के बाद दुःख की सम्भावना से भय है। मृत्यु के बाद शाश्वत सुख की सम्भावना का विश्वास है और उसका लोभ है।

अब अगर आपको इसपर भी विश्वास हो जाए कि योग साधना के

द्वारा, श्याम, तपस्या, ब्रह्मचर्य, ध्यान, धारणा, समाधि के द्वारा आपको प्राधिदैविक, प्राधिभौतिक, प्राध्यात्मिक तीनों तरह के दुखों से छुटकारा मिल सकता है, आपको बाइबल में बताया गया अनन्त जीवन प्राप्त हो सकता है आपको सुख-दुःख, आवागमन से मोटा मिल सकता है, आपकी आत्मा का परमात्मा में विलय हो सकता है तो यह सारा होना, आपके लिए सभ्य है। योग-साधना आपके लिए यह सब कर सकने में सक्षम है कि मृत्यु के बाद ऐसा ही होगा, दिन रात ध्यान में, समाधि में अपने आपको यह कहते रहने से एक ऐसी घबस्ती आएगी जब आपको लगेगा, सच ही आप दुःख, भय, आवागमन आदि से मुक्त हो गए हैं और आपकी आत्मा परमात्मा में विलीन हो गई है, आपको निर्वाण मिल गया है। शरीर, शरीर के साथ विपटा हुआ मन, मन की सारी आवश्यकताएँ, इच्छा-अनिच्छाएँ, दुःख-सुख आपके लिए निरर्थक हो जाएंगे। आप हर कुछ के ऊपर हो जाएंगे। यही तो मुक्ति है, यही तो मोक्ष है।

इसके बाद शरीर रहे न रहे, आपको कोई अन्तर नहीं पड़ता। मृत्यु के बाद, शरीर के समाप्त होते ही, आपके लिए आपकी कल्पना के अनुसार, चाहे तो विद्वान्द मिलेगा, अनन्त जीवन मिलेगा या आपको पूरा मोक्ष मिल जाएगा।

यह सारा आपके लिए होगा।

क्योंकि शरीर से प्राण के अलग हो जाने के बाद तो सच ही सबकुछ समाप्त हो जाता है।

और अगर कुछ रह भी जाता हो, शरीर के साथ रहने वाली आत्मा का कोई अंश, व्यक्तिगत रूप में, कि वह वही है जो शरीर की मृत्यु के पहले या इस ज्ञान के साथ, तो इस सब में, हजारों साल के चिंतन मनन और तरह-तरह के दशनों के बावजूद, आदमी निश्चित रूप में कुछ भी नहीं जान सका है।

भविष्य में कभी जान भी सकेगा या नहीं, यह भी निश्चित रूप से नहीं कहा जा सकता।

अतः मैं यह कहना चाहूँगा कि जो आप निश्चित रूप से जान सकते हैं जो आप अपने अनुभवों के बन पर देख परख सकते हैं आप उसी पर विश्वास करके मृत्यु के बाद के बाल्पनिक दुखों की कल्पना से अपने को पीड़ित न करें, क्या यह अधिक अच्छी और बुद्धिमानी की बात नहीं होगी?

अर्थात् आप ज्ञानमार्ग में मोक्ष प्राप्त करें।

अथवा, अगर आप हर अनजानी चीज पर विश्वास करते ही हैं तो योगमार्ग से आपको निश्चित रूप से मोक्ष प्राप्त हो सकता है।

दार्शनिकों का मनोविज्ञान

अब तक मैंने जो कहा है उसपर आप कह सकते हैं कि क्या मैं हा सच से अधिक विद्वान हूँ और मेरी ही बातें सच हैं ? पहले के जाइते बड़े-बड़े दार्शनिक, धर्म-संस्थापक पैगंबर अथवा मुनि कह गए हैं सब गुमराह थे ? कुछ भी नहीं जानते थे ? या जा जानते थे, गलत था ?

मैं नहीं कहता कि मैं ही सबसे विद्वान हूँ । मैं तो इतना ही कह सकता हूँ कि मैंने भी कुछ पढ़ा है, बड़े-बड़े विद्वानों के पास बैठकर जानने का कोशिश की है सोचा है, विचार है और मैंने कुछ परिणाम निकाले हैं । अगर किसी ने कहा—मैं खुदा का बेटा हूँ और तुम मेरी बात मानो, या किसी ने कहा—अल्लाह एक है और मैं उसका पैगंबर हूँ तो लोगो ने मान लिया और आज उनकी हर बात को सच मानने वाले करोड़ो लोग हैं जिनमें एक से-बढ़कर एक विद्वान हैं—पुरुष भी स्त्रियाँ भी । तो अगर मैं अपनी बात कहता हूँ तो आप उसपर भी गौर क्यों नहीं करते ? क्या उन्होंने या उन जैसे अन्य महापुरुषों ने चमत्कार दिखाए थे, कोई पानी पर पैदल चला था तो कोई उगली दिखलाकर बाद के दो टुकड़े कर दिखाए थे, इस लिए ? तो आप मेरे पास आएँ—मैं भी आपको कई तरह के चमत्कार दिखला दूँगा । मानसचिकित्सा के दौरान मैं सम्मोहन करता हूँ । एक, या अनेक को एक साथ, सम्मोहित करके मैं अनेक प्रकार के चमत्कार दिखाना सकता हूँ । लेकिन इसी कारण मैं अपने आपको न तो अलौकिक ध्यनि मानता हूँ और न आपका ऐसा करने को कहूँगा ।

अगर मैं कहूँ मेरी विद्वता उतनी ही है जितनी 'यूटन' की थी जब उसने जीवन के अंतिम दिनों में कहा था कि ज्ञान के मामले में तो वह जस समुद्र के किनारे बैठा बकडिया हो चुनता रहा तो शायद आपको लगे समझता दिखाने की भाव में मैं भी अपने को 'न्यूटन' की तरह महान कहने का चेष्टा कर रहा हूँ ।

लेकिन मेरे लिए भी न्यूटन वाली उक्त बात सही है। और जैसे यह कह भर देने से न्यूटन के आविष्कारों और सिद्धान्तों का महत्व कम नहीं हो जाता वैसे ही मेरी बातों, सिद्धान्तों का महत्व भी कम नहीं हो पाएगा।

वैसे तो मैं पिछले अध्याय में इशारे से कह चुका हूँ कि विद्वानों के चिंतन पर भी उनके अनुकूलन और बाल्यावस्था से परिवेश से चले आए सम्मोहन का प्रभाव होता ही है। फिर भी यहाँ यह बतलाने का प्रयास करूँगा कि बड़े-बड़े दाशनिकों का सोचने हैं वह क्यों सोचते हैं, जो सिद्धांत बनाए हैं वह क्या बनाते हैं। इस तरह मैं आपको यह बता सकूँगा कि योग के बारे में भी जो सिद्धांत बनाए गए हैं वे क्या और कैसे बनाए गए होंगे।

आदमी जन्म के साथ ही अपने भ्रमर कुतूहल लेकर आता है। अगर उसका भ्रमर कुतूहल नहीं हो—हर कुछ जानने की प्रवृत्ति, इच्छा, नहीं हो तो वह जीवित नहीं रह सकेगा। उसके अस्तित्व के लिए शिशु को यह जानना अनिवार्य है कि यह माँ है, इससे उसे दूध मिलता है, ऊष्मा मिलती है, सुरक्षा मिलती है। यह दूध पिया जा सकता है और कटोरे के उस सफेद-सी वस्तु को छू लेने से हाथ को पीड़ा होती है, हाथ जल जाता है। यह लाल-लाल चीज अच्छी लगती है, देखने में, सूँघने में, छूने में, वह लाल-लाल चीज भी अच्छी लगती है—देखने में। लेकिन उसे छू लेने से हाथ को पीड़ा होती है हाथ जल जाता है, आदि।

अगर वाणी के भ्रमर जानने की, ज्ञानाजन की प्रवृत्ति नहीं हो तो वह क्या खाए, क्या नहीं खाए, क्या स्पष्ट बरे, किससे बचे आदि नहीं जान सकेगा और एक ओर बिना खाए पिए भूख से मर जाने की सम्भावना रहेगी तो दूसरे ओर जलकर, डूबकर मर जाने की सम्भावना होगी। लेकिन पैदा होकर जीते जाने की इच्छा—प्रवृत्ति—लेकर वह आता है यह स्वयं-सिद्ध है। इसलिए हर कुछ जानने की इच्छा, कुतूहल लेकर भी वह आता है।

यह कुतूहल ही ज्ञान तथा दर्शन का जनक है।

हर व्यक्ति के भ्रमर कुतूहल की मात्रा एक-सी नहीं होती। कुछ लोग ऐसे होते हैं जो किसी तरह अपने काम चलाने लायक बातें जानकर ही सन्तुष्ट हो जाते हैं। जबकि अन्य कुछ ऐसे होते हैं जिनका मन सिर्फ काम चलाने लायक बातें जान लेने भर से नहीं भरता—वह हर कुछ जान लेना चाहते हैं—वह भी जो प्रत्यक्ष है, वह भी जो दूर है, दृष्टि से परे है, पदों के भीतर या पीछे है। वे हर रहस्य का भेद करना चाहते हैं। सृष्टि का जो कुछ है (और जो नहीं है) उसका, सृष्टि के पीछे का, उसके आरम्भ

का, उसके अंत का, सब कुछ जाने बिना उन्हें तृप्ति नहीं मिलती। उनका कुतूहल सीमाहीन होता है।

ऐसे लोग हर रहस्य को समझने में लीन होते हैं। यही लोग ज्ञानी विज्ञानी होते हैं, दार्शनिक होते हैं। विज्ञान अथवा दशनशास्त्र के आविष्कार इन्हीं के निरीक्षण, परीक्षण, अध्ययन, चिन्तन-मनन के परिणाम होते हैं, हम इन्हीं विद्वान कहते हैं।

ऐसे लोगों के मन में निरंतर प्रश्न उठते रहते हैं। जो बातें समझ में नहीं आती उनके सबंध में कुछ अधिक प्रश्न ही उनके अंदर उठते हैं। क्यों? कैसे? ये खोज हर वक्त उनके साथ होती है।

ऐसा आदमी सृष्टि के आरम्भ से - कम-से-कम तबसे जब विकासक्रम में प्राणी मनुष्य बना है और अपने लिए अपने एक भाषा का आविष्कार किया है—अपने आसपास की दुनिया और उसके परे के सत्य के सबंध में प्रश्न करता आया है। उसे हर प्रश्न का उत्तर चाहिए। जबतक उसके किसी प्रश्न का उत्तर नहीं मिल जाता, उसे चैन नहीं पड़ता। उसकी खोज मानव इतिहास के आदिकाल से चली आई है, आज भी निरंतर चल रही है और तबतक चलती ही रहेगी जबतक सारा विश्व नष्ट नहीं हो जाए। यह बात न सिर्फ हमारी इस पृथ्वी के बारे में सच है बल्कि उन हजारों-साखों ग्रह-नक्षत्रों के सबंध में भी सच है जहाँ बुद्धिमान प्राणी मौजूद हैं। अगर तो जहाँ जो भी ग्रह नक्षत्र आदि हैं वे सबके सब नष्ट हो जाए अगर आरम्भ में शून्य था और उस शून्य से ही सबकुछ निक्ला था वही शून्य फिर आया—तो न ज्ञान विज्ञान रहेगा, न प्राणी होगा और न कुतूहल।

लेकिन जबतक बैसा नहीं होता तबतक बुद्धिमान प्राणी भी है और उसकी जान पिपासा भी।

मनुष्य की यही जान पिपासा यही कुतूहल अपने आसपास और उस के परे हर चीज का रहस्य भेदने को आरम्भ से ही तत्पर रहा।

जानने के क्रम में कोई भी व्यक्ति पहले से चले आते ज्ञान के सबंध में जानने का प्रयास करता है। चूंकि बुद्धिमान मन तार्किक होता है किसी भी तर्कविहीन बात को वह नहीं मानता, इसलिए जो बातें उस तर्कसंगत लगती हैं उन्हें स्वीकार कर लेता है और जो बातें तर्क की बसोटी पर मौजिव की बसोटी पर मरी नहीं उतरती उन्हें अस्वीकार कर देता है।

जब पहले-पहल आदमी ने अपने चारों ओर देखा हागा तो उसे आश्चर्यमिथित हृष हुआ होगा। फिर उसने हर कुछ को जानने-समझने के चेटा की होगी। जो पास है उसका रहस्य भी जानने की चेटा की

होगी, जो दूर है उसके सबध में भी उसे उत्सुकता हुई होगी और जो सामने नहीं उसके सबध में उसके अदर अनुमान पैदा हुआ होगा। जो है, क्यों है? यह प्रश्न भी उसके अदर उठा होगा। जो सामने नहीं है वह कैसा है? यह भी उसने पूछा होगा। उसने जन्म देखा होगा तो मृत्यु भी देखी होगी। जीवन की प्रवृत्ति, जीते जाने, जीते रहने की उसकी इच्छा ने उसे इस बात का स्वीकारन नहीं दिया होगा कि मृत्यु के साथ प्राणी का अंत हो जाता है। उसने न सिर्फ यह सोचा होगा कि मृत्यु क्यों होती है, बल्कि यह भी सोचा होगा कि जन्म क्यों होता है और यह भी कि मृत्यु के बाद कुछ होता होगा। यह कुछ कैसा होगा इस सबध में भी उसने कल्पना की होगी।

इस सबध में उस समय के विचारकों ने जो सोचा होगा वह मनुष्य की पहली फिलॉसफी, पहला दर्शन बना होगा।

जैसे जैसे मनुष्य अधिक-से अधिक सीखता गया होगा, उसकी भाषा में नए नए शब्द बनते गए होंगे, उसका अपने परिवेश का ज्ञान बढ़ता गया होगा, जैसे-जैसे सृष्टि और उसके परे के सबध में उसका चिन्तन बढ़ना गया होगा, नए-नए अनुमान बनते गए होंगे। इस तरह उसके दर्शन के ज्ञान में वृद्धि होती गई होगी।

हर भ्रमला विचारक पहले से चले आते विचारों को जानता होगा, उनकी तात्त्विकता-अतात्त्विकता की बात सोचना होगा और अपने नए चिन्तन तथा तर्क के बल पर नया दर्शन बनाता गया होगा।

सृष्टि हुई क्यों का उत्तर वह खोज नहीं पाया होगा लेकिन खोजे अगर उसे शांति भी नहीं मिली होगी। अगर कुछ है तो उसके लिए न सिर्फ कच्ची सामग्री चाहिए बल्कि उसका बनाने वाला भी होना चाहिए, यह उसका अनुभव था। तो जब सृष्टि है, ग्रह नक्षत्र, तारे, आसमान आदि हैं तो अवश्य इनका बनाने वाला भी होगा। इस बनाने वाले के अपने अनुमान था नाम उसने ईश्वर दिया। अगर उसके मन में आया भी होगा कि अगर हर कुछ का बनाने वाला भी होगा तो ईश्वर का भी बनाने वाला भी होना चाहिए फिर उसका भी बनाने वाला और उसका भी। यहाँ पहुँच कर उसकी बुद्धि हार गई होगी और उसने कहा होगा—नहीं ईश्वर स्वयं का बनाने वाला है, वह अनादि है। उसके लिए किसी बनाने वाले की आवश्यकता नहीं। इसे चाह उसकी तबशक्ति की हार मान लीजिए या थककर विराम करने की इच्छा, यहाँ आकर उसने अपने आपको शांत अनुभव किया होगा।

चूँकि वह आदमी था जो पहले बच्चा था जिसने देखा था, पिता किनता

शक्तिशाली था, कितना बड़ा, इसलिए उसने अपनी कल्पना के ईश्वर को पिता का प्रतिरूप समझा होगा जो अनंत शक्तियों का पुत्र था। कहा है— ईश्वर ने अपने रूप में आदमी को गढ़ा। जबकि सत्य यह है कि मनुष्य ने अपने रूप में ईश्वर को गढ़ा। न उसे उसने सिर्फ सृष्टिकर्ता माना बल्कि सवन्न, सबव्यापी, सबशक्तिमान भी मान लिया।

अस्तित्व के सम्पूर्ण रहस्य को जानने का प्रयास दशनशास्त्र हुए और भिन्न भिन्न विचारों की पहले की मान्यताओं से प्रभावित और अपने चिंतन से उद्भूत विचारों से भिन्न भिन्न दशन बने। हर नए दार्शनिक ने पहले के दार्शनिक सिद्धान्तों को तक पर परखने की कोशिश की, जो सही लगा उसे ग्रहण किया जो तक-विरोध लगा उसे त्याग दिया और नए अनुमान, नए सिद्धान्त और नए तक दिए।

शरीर में मन है और मन और शरीर साथ मिलकर काम करते हैं यह प्रत्यक्ष ज्ञान की चीज थी, लेकिन शरीर के मर जाने से मन मर नहीं जाता ऐसा अधिकतर ने सोचा। क्योंकि शरीर के साथ आदमी का अस्तित्व पूर्णतः समाप्त होने की बात उनकी इच्छाओं को अच्छी नहीं लगती थी। इसलिए उसने एक आत्मा का आविष्कार किया जिसके संबंध में यह अनुमान किया कि यह ईश्वर अर्थात् परमात्मा का अंश है, अमर है और समय समय पर शरीर धारण कर पृथ्वी पर आता है। शरीर भरता ही है, इससे वह इन्कार नहीं कर सका। इसलिए उसे कहना पड़ा कि जैसे आदमी एक कपड़ा छोड़कर दूसरा कपड़ा धारण कर लेता है उसी तरह आत्मा एक शरीर को छोड़कर दूसरा शरीर धारण कर लेता है। हिंदुओं का पुनर्जन्म इसी अनुमान पर बना कि आत्मा जन्म लेता ही रहता है।

लेकिन आदमी ने देखा कि शरीर—जीवित शरीर—के साथ सिर्फ सुख ही नहीं दुःख भी है, तो अगर आत्मा बार-बार अनंत काल तक जन्म लेता रहेगा तो दुःख की संभावना तो बनी ही रहेगी। और दुःख अच्छी चीज नहीं यह कहने की जरूरत नहीं। इसलिए उसने मोक्ष की कल्पना की। यानी आत्मा कुछ ऐसा कर सकता है जिससे बार-बार उसका जन्म लेना बंद हो जाए।

चूँकि व्यक्ति अकेला नहीं था वह समाज में रहने को बाध्य था इसलिए उसके आचरणों से अन्य व्यक्तियों पर प्रभाव पड़ना अनिवार्य था। उसके जिस आचरण से लोगों को हानि होती थी अथवा औरों का लाभ होता था उसे चाहे तो निर्दोष अथवा पुण्य, अतएव कर्तव्य माना गया और जिससे औरों की हानि होती थी उसे पाप अतः अकर्तव्य माना गया। इस तरह समाजशास्त्र, व्यवहारशास्त्र, नैतिकता और धर्म का जन्म हुआ।

बुरे काम के लिए सजा, और अच्छे काम के लिए पुरस्कार अच्छे उपाय हैं यह भ्रातृजी जान चुका था। इसलिए पाप की सजा और पुण्य के पुरस्कार का सिद्धान्त बनाया गया। अगर आवागमन दुःख का कारण होता है तो इस जन्म के पाप के कारण वह होता रहेगा और पुण्य से वह समाप्त हो सकेगा ऐसा उसने सोचा।

पुनर्जन्म के सिद्धान्त के पीछे एक और मनोविज्ञान काम कर रहा था। व्यक्ति तो ऐतिहासिक कारणों से सुखी-सपन घर में पैदा होता था, स्वस्थ पैदा होता था या विपन्न, दुखी घर में पैदा होता था, अस्वस्थ पैदा होता था। यह हमेशा से ऐसा ही होता आया है और हमेशा ऐसा ही होता जाएगा। अगर यह सिद्धान्त माना जाता कि ईश्वर की सृष्टि में कहीं भ्रम नहीं, हर कुछ अपने ही किए का फल है तब यह बड़ी मुश्किल बात थी कि जो शिशु अभी भी पैदा हुआ है उसे तो कम करने का मौका ही नहीं मिलता है। फिर वह अच्छे घर में स्वस्थ होकर पैदा होने का पुरस्कार क्यों पाता है? या बुरे घर में अस्वस्थ होकर पैदा होने का दंड क्यों पाता है?

इसका अच्छा उत्तर मिला इस सिद्धान्त से कि वह तो पहले भी था, चाहे मनुष्य रूप में नहीं तो कीड़े-मकोड़े पशु पक्षी के रूप में। और हर पहले जन्म के कर्मों का फल उसे अगले जन्म में भोगना पड़ता है। जो, वस एक बात से सारे प्रश्नों का उत्तर मिल गया, लोग सन्तुष्ट हो गए और सपन लोगों से विपन्न लोगों की ईर्ष्या करने उनके अभ्यासों अत्याचारों के विरुद्ध विद्रोह करने की बात भी समाप्त हो गई।

इतना ही नहीं, अगर उसने यह देखा कि कोई तो हर तरह के अभ्यास अत्याचार तथा बुरे, असामाजिक काम करता हुआ भी सुखी है जबकि दूसरा अच्छा काम करते हुए भी दुखी है तो कहा गया दोनों को उनके बुरे और अच्छे कर्मों के फल अगले जन्म में मिलेंगे। यह लोगों को भुलाने का एक अच्छा उपाय बन गया।

एक डेले से दो शिकार हो गए

यह तो हुई हिंदुओं की बात। ईसाई मुसलमान आदि ने माना कि आत्मा है यह मनुष्य के रूप में जन्म लेता है और अगर वह ईश्वर पर विश्वास रखता है उसकी भक्ति करता है उसके पैगम्बरों के बताए भाग पर चलता है तो वह उम्मीद कर सकता है कि मरने के बाद जन्म क्या मन आएगी फंसले का तिन आगगा तो ईश्वर उसे स्वर्ग या नरक देगा या अनन्त जीवन प्रदान करेगा यथाकि माना जाता कि ईश्वर का अच्छे काम पसंद है, बुरे काम नापसंद। वैसे तो हर कुछ उनकी आस्था पर निर्भर है। उसकी इच्छा के बगैर एक पला भी नहीं दिन सकता। इसलिए अगर वह

अच्छे को बुरा और बुर को अच्छा फल दे दे तो यह उसकी मर्जी, कोई उस रोक नहीं सकता। कोई उसे बुरा नहीं कह सकता। क्योंकि वह ईश्वर है।

विभिन्न धर्मसंस्थापकों और दार्शनिकों ने सृष्टि और इसके रहस्यों के बारे में जो विचार किए जो काफी एक-दूसरे के विरोधी हैं, वे विभिन्न धर्म तथा दर्शन बने।

योगदर्शन भी उही में है। वैसे तो महाभारत के अनुसार कृष्ण से योग का आरम्भ माना जाता है (और उससे भी पहले शिव से—क्योंकि हिंदुओं की प्रायः हर मायता शिव से आरम्भ हुई बनाई जाती है, वह चाहे साहित्य हो, नृत्य हो, संगीत हो, कामशास्त्र हो या योग) लेकिन योगदर्शन के प्रणेता महर्षि पतंजलि माने जाते हैं। पतंजलि जीव और ईश्वर दोनों तत्वों को मानते थे। उनके पहले सांख्य ईश्वर तत्त्व को नहीं मानता था। पतंजलि के पहले हिरण्यगर्भ, याज्ञवल्क्य आदि योगशास्त्र के प्राचार्य हुए थे ऐसा माना जाता है। पतंजलि ने उसी योगशास्त्र को सूत्र-रूप में दिया इसलिए इसे पातंजलि दर्शन भी कहते हैं।

सभी दार्शनिकों ने इतना तो अवश्य अनुभव किया था कि अन्तिम सत्य, आत्मा परमात्मा का रहस्य जानना असंभव है—इसलिए उपनिषद् कारा न कहा था—नेति, नेति। इसकी इति नहीं, इस ज्ञान का जानने की चेष्टा का अंत नहीं या यह नहीं, यह नहीं। लेकिन उन्होंने यह भी कहा कि निरंतर चिंतन से ही शायद कभी अन्तिम सत्य प्राप्त किया जा सके। इस लिए आत्मा के बारे में कहा था—आत्मा वा ओ मतव्य आतव्य निदिध्यासितव्य (हे मानव, आत्मा के स्वरूप का चिंतन करो उसकी पुकार सुनो, उसके ज्ञान का ही अपना सदैव समझो)।

वेदान्तियों ने ब्रह्म सत्यं जगन् मिथ्या कहा, उन्हें लगा, यह ससार सपन की तरह है, माया है। इन सबका पीछे एकमात्र सत्य ब्रह्म है। बाकी हमारे अनुभव में आने वाला हर कुछ अज्ञान भी, बुरा भी, पदार्थ भी, मन भी सिर्फ माया है आभासमात्र भ्रम है। ब्रह्म ही विश्व की मूल शक्ति है।

अगर यह सब हाँ तब तो हम जा भी सकते हैं सब धनताप मान हांगा। उससे पाप-पुण्य क्या होगा? जीवन और मान क्या मिलना? अगर सब ब्रह्म है, हम आप, मारा कुछ ब्रह्म है (सर्व सत्त्विकम् ब्रह्म, महम् ब्रह्म मिम, तत्त्वमसि) तो कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं। या आप जा भी पड़े उससे ब्रह्म का कुछ अन्तर नहीं पड़ेगा। जब सब भ्रंशित है तो हम (याग वम) भी किमका प्रभावित करेगा?

फिर भी पदान्ती ब्रह्म तथा भ्रंशितवादी हम ईश्वर पर विश्वास, भक्ति तथा योग करने की राय देते हैं और उन्हें अपने इन सिद्धांतों में

विरोधाभास नज़र नहीं आता ।

क्योंकि वे अपने वचन के अनुकूलन (शिक्षा) से प्रभावित थे, इसलिए अपने दशन में पहले से चले आए अनेक सिद्धांतों को स्वयंसिद्ध की तरह मानकर ही अनेक बार आगे बढ़ने की विवश हो जाते थे । लेकिन फिर भी अधिकतर दाशनिकों ने जाना था कि अंतिम सत्य जाना नहीं जा सकता—खासकर आत्मा के स्वरूप के संबंध में । तभी उन्होंने हारकर कहा—आत्मा के बारे में निरंतर चिंतन करते जाओ । शायद कभी उसे जान जाओ ।

और जिसको आत्मा के सत्य स्वरूप के दशन होते हैं वह उनकी भाव रूपना होती है जो उनके आत्मसम्भूत का परिणाम होता है ।

पतंजलि के योगसूत्र में जो प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि के द्वारा चित्तवृत्ति का निरोध होकर आत्मा का परमात्मा में विलय होने, अथवा माक्ष प्राप्त होने की बात कही गई है वह ऐसे ही अनुमान तथा आत्मसम्भूत का परिणाम है ।

और बार-बार एक ही बात को कहते जाने, सुनते जाने से बड़ा से बड़ा असत्य भी सत्य लगने लगता है यह एक सामान्य राजनेता भी जानता है । हर विज्ञापनदाता इस सच्चाई को जानता है । मनोविज्ञानी, दाशनिक, धर्म-संस्थापक, धर्मप्रचारक आदि तो यह अच्छी तरह जानते ही हैं ।

तभी मात्र आप, सत्संग में बैठकर एक ही सिद्धान्त को बार बार सुनता बाइबल, कुरान, पुराण, धर्मशास्त्र आदि का निरंतर स्वाध्याय, ध्वन आदि की आवश्यकता पर इसीलिए हमेशा बल दिया जाता है ।

हमें जो लाभ होता है उसका अधिकांश मनोवैज्ञानिक होता है । याग के लाभों का एक बड़ा हिस्सा शुद्ध मनोवैज्ञानिक है, लेकिन वह लाभ भी यथाय लाभ है, इसमें संदेह नहीं ।

अतः आप हमारे सारे तर्कों से चाहे सहमत नहीं भी हों, आपको धर्म योगियों और विद्वानों द्वारा बताई गई योग के संबंध की बातों पर ही चाहे विश्वास क्यों न हो आप योगाभ्यास अवश्य कीजिए—हठयोग भी राजयोग भी ।

आपको लाभ अवश्य होगा ।

योग के सिद्धांतों की सच्चाई जानने के लिए दाशनिका का मनोविज्ञान जानना आवश्यक था, इसलिए मैंने यह अध्याय लिखा है ।

और अव योग का मनोविज्ञान

योग शरीर को स्वास्थ्य देता है।

योग मन को शांति देता है, आध्यात्मिक अनुभव देता है और अनंत मोक्ष का साधन बनता है।

अनेक योगियों का यह भी कहना है कि योग से सिद्धियाँ मिलती हैं। ऐसी सिद्धियों की सरया आठ गिनाई गई है। ये अष्टसिद्धि निम्नलिखित मानी जाती हैं—अणिमा (यागी का इतना सूक्ष्म रूप धारण कर लेने की शक्ति कि वह अदृश्य हो जाए), महिमा (देह का जितना चाहें विस्तार कर लेने की शक्ति), गरिमा (शरीर का भार इच्छानुसार बढ़ा लेने की शक्ति) लघिमा (शरीर का यथेष्ट छोटा और हल्का बना लेने की शक्ति), प्राप्ति (हर अभीष्ट वस्तु को पा लेने की शक्ति) प्राकाम्य (ऐसी शक्ति कि योगी जो चाहे वह हो जाए) ईशिव (दूसरों पर प्रभुत्व जमाने की शक्ति) और वाशत्व (सम्मानन अर्थात् दूसरों को वश में करने की शक्ति)।

उच्चकोटि के योगियों का कहना है कि सिद्धि प्राप्ति करने के लिए योगाभ्यास निम्न कोटि का ही समझा जाएगा। उनके अनुसार सिद्धियाँ, यागी तरह-तरह के चामत्कारिक काम कर सकने की शक्ति पाकर आत्मीय अपन सामाजिक उद्देश्यों की पूर्ति तो कर सकता है, लोगो को चमत्कृत तो कर सकता है लेकिन योग का अन्तिम सत्य तो निर्विकल्प सत्ताधि के द्वारा माया प्राप्त करना है और सिद्धियाँ उस माया में बाधा ही बन सकती हैं उस प्रशस्ति नहीं कर सकती इसलिए सिद्धियों का लाभ कभी नहीं करना चाहिए।

यह ध्यान रहगतत्व है कि क्या योग से उपयुक्त प्रकार की सिद्धियाँ मिल सकती हैं? योगजिज्ञासु युग में सिद्ध यागी दृष्टा करने थे और वे हवा में उड़ जाते थे जहाँ चाहते थे पड़ने जाते थे पानी पर पैदल चलते थे

इतने भारी हो जाते थे कि दस-बीस आदमी भी उन्हें अपने आसन से हिला नहीं सकते थे आदि की कहानियाँ पौराणिक साहित्य में प्रचुरता से मिलती हैं। लेकिन हमने अपने जीवनकाल में किसी सिद्धि प्राप्त योगी को नहीं देखा और जब कभी किसी योगी ने अधर में बगैर आधार उठने, अथवा पानी पर पैदल चलने का करतब दिखाने की कोशिश की तो उसे असफलता ही मिली, ऐसी खबरें काफी पढ़ी।

रही बात प्राप्ति, ईशित्व और वशित्व की तो ये सिद्धियाँ पाए कई लोगों के बारे में आम चर्चा होती रहती है। प्राप्ति यानी हर अभीष्ट वस्तु को वह योगी पा लेता है जो बड़े-बड़े पूजापतियों और राजनेताओं को प्रभावित कर सकता है। ऐसे सिद्ध योगियों को दस-बीस साल के हवाई जहाज, लाखों के महल आदि हर कुछ उनके सपन और सक्षम भक्त उन्हें दे देते हैं। वशित्व तो सम्मोहन है ही, यह एक विद्या है, विज्ञान है और हमारे जैसे मानसचिकित्सक भी इसकी शिक्षा पाए होते हैं, और इसका प्रयोग भी करते हैं। रही बात किसी योगी में इस शक्ति के होने की, तो उसके व्यक्तित्व और उसके व्यक्तित्व के प्रभाव और इन विषयों के प्रभाव कि वह आदमी को मनोवाञ्छित फल दिलाने में सक्षम है, के कारण उसके पास आने वाले व्यक्ति स्वयं सम्मोहन की अवस्था में पहुँच जाते हैं। अगर इस तरह के सम्मोहन की शक्ति (वशित्व) उनकी ख्याति तथा व्यक्तित्व में नहीं होती तो बड़े-बड़े लोग योगियों और साधकों के दरवाजों पर मर्या नहीं टेंकते होते और न हर भौतिक सुख के साधन उनकी सेवा में अर्पित करते होते।

अगर योग के द्वारा इन सिद्धियों को पाना मानें तो ये तो प्रत्यक्ष हैं। लेकिन यह कमाल योग का नहीं होता, होता है प्रचार का, अपने आपको लोगों के सामने पेश करने के तरीके का, अपने शिष्यों के अथवा प्रयास का।

शायद असली योगी इन बातों को जानते थे तभी उन्होंने कहा कि कोई सिर्फ सिद्धि प्राप्त करने के लिए कभी योगाभ्यास नहीं करे, अगर योग के क्रम में वे मिल भी जाए तो उन्हें भूल जाए और मोक्ष के मार्ग पर निरन्तर बढ़ता जाए।

तो योग शरीर और मन को आदश स्वास्थ्य और शक्ति देता है, इतना तो निर्विवाद है। साथ ही आपकी अपनी दार्शनिक, धार्मिक अथवा आध्यात्मिक धारणाओं के अनुसार उसके द्वारा आपको मृत्युभय से छुटकारा मिल सकता है, शाश्वत आनन्द मिल सकता है, अनन्त जीवन मिल सकता है आवागमन से छुटकारा मिल सकता है, मोक्ष मिल सकता है।

हम यहाँ यह समझने की चेष्टा करेंगे कि योग किस तरह शारीरिक

स्वास्थ्य देता है, रोगों से छुटकारा दिलाता है और किस तरह मानसिक तनावों, उलझनों, भयों, द्वन्द्वों और रोगों का निवारण कर हमें शान्ति देता है, आनन्द देता है और इस योग्य बनाता है कि जबतक जीए आनन्दपूर्वक जीए और मरें तो हर सम्भव दुःख से मुक्त हो जाएँ।

यह समझना ही योग का मनोविज्ञान समझना होगा।

शरीर का स्वस्थ अथवा अस्वस्थ होना उसका गुण है। कुछ विशेष प्रकार की परिस्थितियाँ रहें तो शरीर स्वस्थ रहेगा, अन्य कुछ तरह की परिस्थितियों में वह अस्वस्थ हो जाएगा। शरीर को हवा की आवश्यकता है, भोजन की आवश्यकता है, पानी की आवश्यकता है, ऊष्मा की आवश्यकता है, सेक्स की आवश्यकता है आदि। समुचित रूप में ये आवश्यकताएँ पूरी होतीं रहें तो शरीर स्वस्थ रूप में काम करता जाएगा। काम करने के लिए उसके अंदर विशेष प्रकारों के तनावों की आवश्यकता है। जो तनाव काम करके समाप्त हो जाए वे शरीर को स्वस्थ रखेंगे। लेकिन तनाव का हो पर जिस काम के लिए वह पैदा हुआ हो उस पर वह खर्च नहीं हो तो ऐसे तनाव के लिए शरीर की स्नायुविक, पेशीय और ग्रन्थिजन्य ऊर्जा चाहे तो अन्य मार्गों पर जाकर अथवा उन स्नायुओं, पेशियों तथा ग्रन्थियों में ही रहकर जहाँ से वह निकली थी उहाँ हानि पहुँचाती है।

अनुभव बनता है कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए यह अनिवार्य है कि न तो वह उचित से अधिक स्थिर रहे और न उचित से अधिक काम करे। किस शरीर के लिए क्या उचित माना है यह प्रकृति ने उसकी बना पट और भौगोलिक तथा सामाजिक परिस्थितियों के अनुसार तय किया होता है।

दुर्भाग्य से हममें से अधिक अपने दैनंदिन कामों में इस तरह उत्तम होते हैं कि जिस शरीर के बल पर ही हमारा हर काम संपादित होता है उसकी समुचित देखभाल नहीं कर पाते। अतः हमें इसका बिगड़ें हुए संतुलन को बनाए रखने के लिए जानबूझकर प्रयास करना पड़ता है। हर तरह का व्यायाम इसी प्रयास का अंग होना है। हठयोग अपनी तरह का व्यायाम है और यह कुछ क्रियाओं, प्राणायाम तथा ध्यान का द्वारा शरीर का पूणतः स्वस्थ बनाने की क्षमता रखता है।

यारोपीय व्यायामों में शरीर का तीव्रगति देकर रक्तसंचार बढाना तथा पेशियों का सबल बनाने का प्रयास है। अनुभव बताता है कि जिन पेशियों का जिनकी सक्रियता मिसती है उनका उसी मात्रा में विकास होता है। भारतीय तथा अन्य पूर्वी देशों में भी इस सिद्धांत को माना जाता रहा है।

लेकिन विशेष विशेष स्थिति में शरीर का कुछ-कुछ देर तक पूरी तरह

स्थिर रखकर उसे पुष्ट और स्वस्थ बनाया जा सकता है यह आविष्कार भारत के विद्वानों का ही है। यह आविष्कार कैसे हुआ इसका वर्णन कही नहीं मिलता। लेकिन इतना अनुमान तो लगाया ही जा सकता है कि विज्ञान के साधन, निरीक्षण तथा परीक्षण ही इनके आधार रहे होंगे।

अभी कुछ वर्ष पहले योरोपीय शरीर-त्रिया विनानी भी इसी परिणाम पर पहुँचे हैं। कुछ विज्ञानों प्राणी की पेशियों पर निश्चलता और गति-शीलता का अध्ययन कर रहे थे। उन्होंने एक मूँक की एक टांग को मेज पर बांध कर अचल कर दिया और बाकी तीन टांगों को मुक्त छोड़ दिया मूँक अपने को छुड़ाने के लिए छटपटाता। लेकिन बची टांग तो हिल नहीं पाती, वह सिर्फ बीच-बीच में कुछ कुछ देर तक के लिए तन कर रह जाती, जबकि तीनो मुक्त टांगें बराबर हिलती रहती, गतिशील रहती।

प्रयोगकर्ताओं का अनुमान था कि बाफ़ी समय तक इसी स्थिति में रहने से बची टांग तो कमजोर हो जाएगी, उसकी पेशियों में ह्रास दीखेगा, जबकि गतिशील टांगों की पेशियाँ मजबूत हो जाएँगी।

लेकिन जब मूँक को खाता गया तो परिणाम उल्टा ही मिला—खुली टांगें ज़्यादा बलवान् रह गई थी और बची टांग की पेशियाँ पहले से अधिक पुष्ट और मजबूत हो गई थी। प्रयोगकर्ता आश्चर्यचकित हो गए। इस पर इस तरह के अनेक प्रयोग किए गए और इस नतीजे पर पहुँचे कि अगर किसी पेशी-समूह को कुछ देर तक तानकर रखा जाए तो ऐसा करना उसे तीव्र गति देने की अपेक्षा अधिक पुष्ट करता है।

अनेकानेक प्रयोगों से पेशियों को कितनी देर तानकर उसी स्थिति में अचल रखा जाए ताकि सर्वाधिक लाभ हो इसका भी पता लगाया गया। पाया यह गया कि किसी भी पेशी-समूह (अथवा अंग) को सात सेकंड तक तान कर उसी स्थिति में अचल रखने से सबसे अधिक लाभ होता है। दूसरी भाषा में हम यह कह सकते हैं कि योग के किसी आसन में अगर हम सात सेकंड तक रहें तो उससे जिन अंगों पर तनाव पड़ता है (जिनका संकुचन और प्रसारण होता है) उनको सर्वाधिक लाभ होगा, अगर हम सात सेकंड की जगह सात-इस सेकंड या सात मिनट जमी आसन का करें तो रती बराबर अधिक लाभ नहीं होगा।

इस सममितीय (आइसोमेट्रिक) सिद्धांत बहते हैं—यानी पेशियों के संकुचन तथा प्रसारण पर समान रूप से तनाव पड़ना।

हमारे योगी आइसोमेट्रिक्स के इस सिद्धांत पर तो नहीं पहुँचे थे, लेकिन अपने अंगों को तनाव की एक ही स्थिति में कुछ देर रखने से उन्हें तेज गति में डालने की अपेक्षा अधिक लाभ होता है वे यह समझ सके थे।

और जब यह तथ्य उनके हाथ में आया तो उन्होंने सामान्य तक के बल पर यह सोचा कि जितनी अधिक देर एक आसन में रहा जाए लाभ उतना ही अधिक होगा। इसलिए अधिकांश योगी तथा योग के प्रथम एक-एक आसन में कम से कम दस-पंद्रह मिनट तो अवश्य और हो सके तो आधा घण्टा तक रहने की राय देते हैं। हमने एकाग्र योग की पुस्तक में पढ़ा है कि शीर्षासन तक में कम-से-कम आधा घण्टा तो रहना ही चाहिए, नहीं तो इससे कुछ लाभ नहीं होता। अगर हो सके तो घण्टे-दो घण्टे तक इस आसन में रहने का अभ्यास किया जाये।

जैसा कि हमने अभी कहा है, हर योगासन का अधिकतम लाभ उससे सात सेकंड रहने में होता है और अब काफी योगी सात आठ सेकंड की ही राय देते हैं। आप एक ही आसन में एक मिनट रहने की बजाए अगर सात सात सेकंड के मध्य थोड़ा अवकाश देकर उतनी देर में। कई बार वह आसन करे तो आपका ज्यादा फायदा होगा। हा, कुछ आसन ऐसे हैं जिनमें आधे मिनट से लेकर दस मिनट तक रहने की सलाह दी जा सकती है, लेकिन उसका कारण कुछ और है जो हम यथास्थान बतायेंगे।

हा, जिन्हें गृह त्याग कर पूरी तरह से योगी बन जाना है वे अपने शरीर और मन के साथ बेशक हठ के खेल करते रहे, उन्हें कोई मना नहीं कर सकता। साधारण गृहस्थी को अपने मन और शरीर का स्वास्थ्य बनाने और बनाए रखने के लिए दिन रात में एकाग्र घण्टा समय भी मिल जाए तो बहुत है। उसे अग्र अनेक काम करने रहते हैं, अनेक जिम्मेदारियाँ उठानी होती हैं। अपने परिवार के सदस्यों, मित्रों, सहकर्मियों आदि के बीच रहकर, काम, उद्योग व्यवसाय, साहित्य, संगीत, कला आदि में व्यस्त रहकर उसे ऊबने का समय कम ही मिलता है। जबकि जिस व्यक्ति को कुछ भी काम नहीं हो, न अपने लिए कुछ कामों की आवश्यकता हो, न किसी से मिलने मिलाने की जिसे सिर्फ अपने आध्यात्मिक विकास और पूर्ण योगी बन जाने की ही धुन हो। अगर वह योगाभ्यास में ही सारा समय नहीं लगावे तो एक और जहाँ अपना ध्येय प्राप्त नहीं कर सकेगा वही वह बुरी तरह बोर भी होगा ऊबेगा भी। तो अगर ऐसा व्यक्ति चौबीस में चार-चार आठ आठ घंटे योगासन ही करता रहे तो क्या हज है? बल्कि उसके लिए वही अच्छा है। रही बात कि क्या इतनी इतनी देर तक आसन स्वास्थ्य करके उसे अधिक लाभ होता है भी, तो अनुभव बताता है कि शारीरिक स्वास्थ्य के लिहाज से ऐसा नहीं होता हा, आत्मसम्मोहन के कारण उसे तथ्यावधित आध्यात्मिक और अलौकिक अनुभवा में वृद्धि जरूर मिलती है।

ऊपर हम सिद्धियों के यथार्थ की बात कह आये हैं, यहा उस सबध मे एक और बात कहना समुचित होगा।

हम अपने बाहरी ससार के विषय मे सारा ज्ञान अपनी ज्ञानेन्द्रिया के माध्यम से ही पाते हैं। मनुष्य की ज्ञानेन्द्रिया पाच हैं—आँखें, कान, नाक, जिह्वा और त्वचा। आँखों से हम देखते हैं, कानों से सुनते हैं, नाक से गंध लेते हैं, जिह्वा से स्वाद ग्रहण करते हैं और त्वचा अर्थात् चमड़ी से स्पर्श का ज्ञान होता है। ये सारी ज्ञानेन्द्रिया विभिन्न नाडियों के द्वारा (जो संवेदन नाडिया कहलाती हैं) हमारे मस्तिष्क से (जो हमारे सर की खोपड़ी के अंदर अवस्थित है) विभिन्न केन्द्रों से जुड़ी हुई हैं। ज्ञानेन्द्रियों को बाहरी दुनिया से जो संवेदन मिलते हैं (जैसे आँखों से चित्र, कानों से ध्वनि तरंगें आदि) वे प्रेरणा तरंगों के रूप में उनसे जुड़ी नाडियों के द्वारा मस्तिष्क के अपने अपने विशेष केन्द्रों में पहुँचाए जाते हैं जहाँ वे उस विशेष वस्तु के अनुभव अथवा ज्ञान के रूप में जाने जाते हैं। देखने के संवेदन मस्तिष्क के दृष्टि केन्द्र में पहुँचकर चित्रों के रूप में हमें दिखाई देने का ज्ञान देते हैं, कानों में गई ध्वनि तरंगें श्रुति केन्द्र में पहुँचकर सुनाई पड़ने का ज्ञान देती हैं। अगर ज्ञानेन्द्रिया तो संवेदन ग्रहण करें और किसी कारण उनसे सबद्ध नाडिया उनकी प्रेरणा मस्तिष्क केन्द्र तक नहीं पहुँचा पाए तो उन का ज्ञान हमें नहीं होगा। अथवा नाडिया समुचित केन्द्रों में संवेदन तो पहुँचा दें लेकिन किसी कारण मस्तिष्क के केन्द्र उन्हें ग्रहण करते अथवा उनका अथ समझने के अयोग्य हो (जैसे नींद, नशे अथवा बेहोशी आदि में) तो हमें उनकी जानकारी नहीं होगी।

इस तरह हम देखते हैं कि किसी भी बाह्य वस्तु का ज्ञान (और सही ज्ञान) होने के लिए अनिवार्य है कि हमारी ज्ञानेन्द्रिया संवेदन, नाडिया तथा मस्तिष्क के केन्द्र स्वस्थ और समुचित रूप में परस्पर सहयोग करें। अगर इस महयोग में कहीं भी बाधा पड़ी, गड़बड़ी हुई, तो चाहे तो ज्ञान ही नहीं होगा प्रगल्भ गलत ज्ञान होने की सम्भावना होगी भ्रम और भ्रांतिया होगी।

चूँकि हम हमेशा पाच ही ज्ञानेन्द्रिया होने की बात कहते और मानते आए हैं इसलिए अगर कभी किसी को इनके अलावा किसी और तरह से किसी ज्ञान के होने की बात करते देखते हैं तो हमें आश्चर्य होता है। जैसे अगर आप बगैर उसके बताए उसके मन की बात जान जाए या आप कहीं दूर बैठे व्यक्ति (जैसे आप तो राखी में हो और दूसरा हैदराबाद या लंदन में) के मन की बात जानकर बता देते हैं तो इसे अलौकिक शक्ति वा चमत्कार छोड़ आप और कुछ नहीं कह सकते। उसी तरह अपनी आँखों से

आभल, अथवा दूर की चीज़ा को आप देखें तो यह भी चमत्कार ही माना जाएगा। अगर किसी को जन्म से ही ऐसे अनुभवों अथवा ज्ञान प्राप्त करने की शक्ति हो तो उसे असामान्य कहा जाएगा और अगर योग जैसी साधना से ऐसी शक्तियाँ मिली हों तो उन्हें योग की सिद्धियों के नाम दिए जाएँ।

ऐसे अनुभवों को विज्ञान संवेदनातीत अनुभव (E S P अथवा Extra Sensory Perception) का नाम देता है। इसका अर्थ हुआ पाँचों ज्ञानेन्द्रियों के अतिरिक्त (किसी अन्य साधन द्वारा) अनुभव अथवा ज्ञान प्राप्त होना। कई लोग इसे छठी इन्द्रिय भी कहते हैं। बगैर बोले किसी पास या दूर के व्यक्ति को अपनी बात कह देना अथवा उसकी बात सुन लेना दूरबीन या टेलिफ़ोन कहलाता है।

कई लोगों में संवेदनातीत अनुभव (E S P) अथवा टेलिपैथी की शक्ति होती है, यह एक माना हुआ वैज्ञानिक तथ्य है। इसमें चमत्कार की कोई बात नहीं। अब तो पन्द्रहवियों (सबमेरीन) से घरेली का सबंध टेलिपैथी शक्ति सपन व्यक्तियों के द्वारा रखने के प्रयोग हो रहे हैं क्योंकि पानी के अंदर की वस्तुओं के साथ बाहर का वायरलेस के द्वारा सकेत संप्रेषण सबंध संभव नहीं।

इसी तरह एक और शक्ति किसी किसी व्यक्ति में होती है जिसे मनो विज्ञान साइकोकाइनेसिस (संक्षेप में पी० के०) कहता है। यह शक्ति है बगैर किसी भी तरह के पेशीय दबाव के (किसी भ्रम के द्वारा बिना कोई गति दिए) किसी बाहरी वस्तु में परिवर्तन कर देने की। जैसे सिर्फ ध्यान से देखकर इच्छा के द्वारा, बगैर हाथ लगाए, सामने टेबुल पर रखे वस्त्र को अपने स्थान से हिला देना या लोहे के काटे को टेढ़ा कर देना या घड़ी की सुइयों को हटा देना आदि। अभी टेलिपैथी अथवा टेलिकाइनेसिस की शक्तियाँ (पहली हजारों और दूसरी कुछ दर्जन व्यक्तियों में) थोड़ी-बहुत पाई जाती हैं, ये शक्तियाँ आदमी के अचेतन की होती हैं। इस हिस्से को हम चाहें तो पराचेतन (सुपरकॉन्शस) कह सकते हैं।

जिस किसी के अंदर पराचेतन अधिक विकसित और सक्रिय होता है वह बहुत अच्छा ज्योतिषी हो सकता है। फलित ज्योतिष कहाँ तक सब है, कितनी दूर तक वैज्ञानिक है यह अत्यंत विवादग्रस्त वस्तु है। लेकिन यह अनुभव की बात है कि अनेक ज्योतिषी सामने वाले के भूत और वर्तमान की बातें काफी दूर तक सही-सही बतला देते हैं जबकि उही ग्रह-नक्षत्रों की, उसी पद्धति की, गणनाओं के द्वारा बहुतेरे ज्योतिषी वे चीज़ें सही नहीं बता पाते। इसका कारण यह हो सकता है कि सही बतलाने वाले ज्योतिषी के अंदर टेलिपैथी की शक्ति काफी विकसित रूप में है (जिसका ज्ञान शायद

उसे स्वयं भी नहीं हो) और सामने वाले के बगैर बताए भी उसके अंदर से उसके भूत और वर्तमान का इतिहास जान जाता हो। और उसके भूत से उठते प्रश्ना आदि को भी समझ जाता हो। ऐसे ज्योतिषियों के अंदर भी टेलिपैथी की शक्ति दिन-रत को किसी विशेष घड़ी में ही काम करती है इसलिए वे उस घड़ी में ही मिलना, कुडली, हाथ आदि देखना पसंद करते हैं।

ऐसे ज्योतिषियों के ऐसे 'चमत्कारी' करतबों के कारण लोग, जिनमें देव के प्रधानमंत्री से लेकर राज्यों के सामान्य उपमंत्री तक हो सकते हैं, बड़े-बड़े उद्योगपतियों, व्यवसायियों से लेकर साधारण दूकानदार तक हो सकते हैं, उच्चतम जजों और भफसरो से लेकर सामान्य भोवरसियर और क्लर्क तक हो सकते हैं, कलित ज्योतिष, हस्तरेखाशास्त्र, तंत्र, मन्त्र आदि पर भ्रम श्रद्धा रखने लगते हैं और यहाँ तक मानने लगते हैं कि विशेष अनुष्ठानों, पूजाओं आदि के द्वारा अपने भविष्य को बदला जा सकता है। यद्यपि बार-बार वे देखते हैं कि योग्यतम ज्योतिषियों की भविष्यवाणियों में भी काफी गलत निकलती हैं, और सबसे बड़े और खर्चाले अनुष्ठानों के भी मनोवाञ्छित फल प्रायः नहीं मिलते, फिर भी उनका विश्वास नहीं ढिगता और यह कहकर वे अपने आपको ठगते हैं कि कहीं उनके अपने अंदर ही श्रद्धा, आस्था आदि की कोई कमी रही होगी, इसीलिए ऐसा हुआ।

अगर कोई व्यक्ति, चाहे वह समाज में कितना बड़ा भी क्यों न हो, कितना भी पढ़ा-लिखा क्यों न हो, अपने आपको मोला देने पर कटिबद्ध हो तो आप या हम या ज्ञान विज्ञान की बातें क्या कर सकती हैं ?

यहाँ एक प्रश्न उठ सकता है कि क्या पराचेतन की शक्ति प्रकृति की देन मात्र ही हो सकती है ? अथवा व्यक्तिगत प्रयास के द्वारा इसे पैदा अथवा विवसित भी किया जा सकता है।

ऐसा सोचा जा सकता है कि पराचेतन की शक्ति सम्भवतः हर व्यक्ति में हो। किसी-किसी में तो वह जाग्रत अथवा सक्रिय होती हो, अथवा किसी विशेष कारण से भ्रान्तक प्रकट हो जाती हो और अधिकांश लोगों में वह सुषुप्तावस्था में रहती हो। दोनों ही प्रकार के लोग प्रयास के द्वारा इसे जागृत तथा विवसित कर सकते हैं ऐसी संभावना का अनुमान भी लगाया जा सकता है।

सम्भवतः योगियों ने इसका अनुभव किया हो, तभी उन्होंने योग के द्वारा सिद्धि प्राप्ति की बात कही हो।

विकासवाद का सिद्धान्त डार्विन से आरम्भ होकर आज एक परम वैज्ञानिक सत्य माना जाता है। कहा जाता है, पृथ्वी पर, आरम्भ में पहला

प्राणी एक सैल का प्रमीवा हुआ जो करोड़ों साल तक विकास करता हुआ तरह-तरह के कीट-पतंगों, पक्षियों आदि के रूप में परिवर्तित होता गया। यहां तक कि आज तक के हुए विकास की उच्चतम सीढ़ी मानवप्राणी तक वह आज से पंद्रह-बीस साल पक्ष पहले पहुंच गया। विकास का यह क्रम आज भी उसी तरह चल रहा है और प्राण भी हमेशा चलता रहेगा। आदमी महामानव होगा, महामानव से बढ़कर देवता होगा, देवता से बढ़कर भगवान बनेगा।

यह सारा विकास हुआ कैसे ? इच्छा की शक्ति द्वारा। सृष्टि जब नहीं थी, जो था मात्र शून्य था तब आप-स-आप चेतना का जन्म हुआ ही प्रयत्न शून्य में ही चेतना रही ही। चेतना में इच्छा जमी होगी, इच्छा ने सृष्टि को जन्म दिया होगा, हजारों-लाखों ग्रह-नक्षत्र तो बने होंगे। इन्हीं में एक हमारी पृथ्वी भी रही होगी। इस पृथ्वी पर चेतना की इच्छाओं के कारण ही कभी प्रमीवा पैदा हुआ जो जिसके भ्रमर भी इच्छा रही ही। उसने प्रमीवा से प्रलग, उससे बहुत कुछ होने की इच्छा की ही। हजारों लाखों की इस इच्छा के फलस्वरूप उसके एक सैल से अनेक सैल हुए ही और वह अपने से बहुत प्राणी बन गया ही। इसी तरह इच्छा के बल पर चलने वाले प्राणी चलने वाले प्राणी, उड़ने वाले प्राणी बने होंगे। लेकिन हर अवस्था में और भी आगे बढ़ने, कुछ और विकसित होने की इच्छा काम करती रही होगी। भ्रमर की अवस्था में आते के बाद भी अपने से बेहतर होने की इच्छा लाखों-लाखों साल सक्रिय रही होगी जिसके फलस्वरूप वह आदमी बन गया होगा। यह गण्य नहीं वैज्ञानिक तथ्य है।

इच्छा के बल पर ही आदमी किसी दिन महामानव, देवता और भगवान भी बन जाएगा इसमें शक नहीं बशर्ते कि इसके पहले ही, अपने भ्रमर की हिंसा की प्रवृत्ति के कारण, वह सारे ससार को ही यूजिलियर बमों और तैसर किरणा और विप्लवी गैसों और बीमारियाँ के कीटाणुओं आदि द्वारा समूल नष्ट न कर दे।

योग साधना में, ध्यानयोग में, राजयोग में, यही इच्छाशक्ति सर्वाधिक सक्रिय होती है। हम एक घासन में लगातार बैठते हैं, चित्तवर्तमान में विरोध करते हैं यानी मन के आवेशों और उसके इधर-उधर भागने पर पूरा नियंत्रण कर पाते हैं फिर किसी विशेष बात पर, उद्देश्य पर अपनी इच्छा को अपने ध्यान को केन्द्रित कर देते हैं। ऐसा हम निरन्तर बरसों करते जाते हैं। ऐसी स्थिति में इसमें क्या आश्चर्य है कि हमारा अचेतन, हमारा पराचेतन काफी हद तक हमारे अपने नियंत्रण में आ जाते हैं ? और जब ऐसा हो जाता है तो हम बहुत-कुछ ऐसा अनुभव कर सकते हैं जो सामान्य

स्थिति में हमें नहीं होता — जैसे लगातार आनन्द में स्थित होना, वगैर किसी सहभोगी के ब्रह्मानन्दस्वरूप रति आनन्द का अनुभव कर पाना, औरों के मन की अनेक बातें समझ जाना और स्वयंप्रदत्त आदेशों के कारण मृत्यु के उपरान्त भी मोक्ष प्राप्त कर लेने का विश्वास हो जाना आदि ।

सम्भवतः आप लोगों में से कुछ लोगों के मन में यह प्रश्न उठ रहा हो कि अगर मेरी उपयुक्त बातें और सिद्धान्त सही हों तो क्या हमारे प्राचीन ऋषि मुनि योगी सयामी गलत थे ? उन्होंने इहलोक, परलोक, आत्मा, परमात्मा, जीवन मृत्यु योग इससे होते वाले लाभ, सिद्धियाँ आदि के सबंध में जो भी कहा सारा झूठ था ?

मेरे कहने से तो ऐसा ही लगता है । लेकिन इससे आप यह परिणाम नहीं निकालें कि मैं कहना चाहता हूँ कि वे झूठे थे — यद्यपि हो सकता है कि उनकी अनेक भाष्यताएँ भूरी प्रतीत हो रही हों । झूठा उसे कहते हैं जो यह जानते हुए कि भ्रमक बात गलत है उसे सच की तरह कहता है । हमारे विचारक, दार्शनिक, ऋषि मुनि विद्वान इस भ्रम में कदापि झूठे नहीं थे । उन्होंने अपने ढंग पर विचार किया था और उहे जो सच लगा था वही कहा था । मैंने सब धार्मिक दृष्टिकोण से, प्रकृति के जिन रहस्यों को हम समझ सके हैं, उनमें हमें जिन नियमों सिद्धांतों का ज्ञान हुआ है उसके बल पर, आत्मा परमात्मा, जीवन मृत्यु इहलोक-परलोक, योग और इसके प्रभाव आदि के सबंध में व्याख्या करने की कोशिश की है ।

हा, इतना कहा जा सकता है कि हमारे अनेक कवि, लेखक तथा विचारक अनेक समय अतिशयोक्ति से काम लेते थे । जैसे वाल्मीकीय रामायण में लिखा है कि जब महाराज दशरथ साढ़े ग्यारह हजार वर्षों तक राज्य कर चुके तो उन्होंने सोचा कि भव उह राम को राज्य देकर सन्यास ले लेना चाहिए । (लेकिन साढ़े ग्यारह हजार वर्ष तक राज्य करने वाले राजा के लिए सिर्फ चौदह वर्ष — जो हमारे जैसे ज्यादा-से-ज्यादा सो साल जीने वाले आदिमियों के लिए चाहे बहुत बड़ा समय हो दस-बीस हजार वर्ष जीने वाले आदिमियों के लिए हमारे पण्टे भर से भी कम समय हो — अपने लहवें को जंगल भेजना इतना साधारण लगता कि उन्होंने प्राण ही दे दिया ।) इसी तरह वन से लौटकर राम सिंहासन पर बैठने के बाद जब दाईं हाथ पर वर्षों तक राज्य कर चुके उसके बाद ही उन्होंने ससार-त्याग किया । ऋषियों मुनियों द्वारा हजारों साल तपस्या करने की कहानियाँ सारपीरानिक साहित्य में भरी पड़ी हैं । जब आप भविष्यपूर्वक ऐसी कहानियों को सुनते हैं तो न तो आपकी इनके विश्लेषण की प्रवृत्ति होती है और न आप कभी सोचते भी हैं कि ये गलत भी हो सकती हैं । लेकिन सारे हिन्दू मानते हैं कि

उनका आदि ज्ञान ग्रन्थ वेद हैं और दशरथ, राम, कृष्ण, वशिष्ठ, विश्वामित्र आदि सारे पौराणिक चरित्र वेदा के बाद के ही हैं। आज के अधिकतर विद्वान वेदों की आयु चार-साढ़े चार हजार वर्षों से अधिक नहीं मानते। इसी वेद में दीर्घायु की कामना जीवित शरद शतम् यानी सौ साल तक जीए कहकर की जाती है। अगर यह सच है तो उपयुक्त सारे लोग गत चार-साढ़े चार हजार वर्षों के अंदर ही हुए होंगे। फिर दशरथ के साढ़े विश्वामित्र ग्यारह हजार और राम के ढाई हजार वर्ष राज्य करने की बात अथवा के हजारों साल तपस्या करने की बात वहां तक सच हो सकती है ?

ऐसी स्थिति में काव्यकारों और पौराणिकों की, समय के सबंध में, प्रतिशयोक्ति छोड़ आप और क्या कह सकते हैं।

जैसे उन्होंने काल के सबंध में प्रतिशयोक्ति से काम लिया है सभ्यता वैसा ही योग के लाभों के सबंध में भी किया हो ऐसा सोचा जा सकता है।

□

हमने ऊपर अपनी ज्ञानेन्द्रियों की चर्चा की है। इन्हीं इन्द्रियों के कारण हमें बाह्य ससार का ज्ञान प्राप्त होता है। उसी तरह हमारे पाच कर्मेन्द्रियाँ हैं जिनके द्वारा हम कोई भी काम करते हैं। ये हैं हाथ, पाँव, जिह्वा, गुदा और उपस्थ। इन सबमें पेशिया भरी पड़ी हैं जो क्रियानाडियों द्वारा मस्तिष्क से संयुक्त हैं। ये क्रियानाडियाँ जिस किसी पेशी अथवा पेशीसमूह को काम की प्रेरणा देती हैं वे अपने अपने ढंग पर हरकत करती हैं। क्रियानाडियाँ दो प्रकार की होती हैं—एक ऐच्छिक, दूसरी अनैच्छिक अथवा स्वतन्त्र। ऐच्छिक नाडियों द्वारा हम उन पेशियों को चला सकते हैं जिन्हें हम चाहते हैं, यद्यपि कुछ भी करते हुए न तो उन नाडियों का हमें ज्ञान होता है और न पेशियों का। हम अपने आपको कहते हैं कि दाहिना हाथ ऊपर उठाओ या बाएँ हाथ की तीसरी उंगली टेढ़ी करो आदि, और ऐसा हो जाता है। हम यह बात न तो नाडियों को कहते हैं न पेशियों को। हमारे मस्तिष्क के वे केन्द्र हमारे हर काम के आदेश देते हैं जो इनका नियंत्रण करते हैं।

स्वतन्त्र क्रिय नाडियाँ हमारी उन पेशियों को प्रभावित करती हैं जिनकी गतिशीलता शरीर का समुचित रूप में काम करने के लिए आवश्यक है। जैसे सास लेना, हृदय का चलते रहना पाचन-संस्थान का काम करते जाना आदि। अनैच्छिक नाडियों में कई ऐसी भी हैं जो इच्छा पर भी काम करती हैं। और कुछ अनैच्छिक नाडियाँ ऐसी भी हैं जो किसी-किसी व्यक्ति में ऐच्छिक नाडियों की तरह काम करती हैं। हमारी पसकें ऐच्छिक और

अनैच्छिक, दोनों प्रकार की नाडियों से संयुक्त हैं। आवश्यकतानुसार पलकें आप-से-आप झपटती रहती हैं। लेकिन हम चाहकर भी उन्हें झपका सकते हैं। हमारे कान ऐच्छिक नाडियों से सम्बद्ध नहीं, जबकि बंदर, घोड़े आदि में ऐसा है। हम चाहकर अपने कान नहीं हिला सकते। लेकिन मेरा एक साथी अपनी मर्जी से उन पर ध्यान जमाकर, चाहे जिस कान को भी, ठीक बंदर की तरह हिला सकता था।

इससे यह सिद्ध होता है कि संभवतः शरीर में कुछ ऐसी अनैच्छिक नाडियाँ भी हैं जिन्हें ऐच्छिक बनाया जा सकता है। अथवा सभी अनैच्छिक नाडियाँ कभी-कभी ऐच्छिक रही हों और विकासक्रम में अनैच्छिक हो गई हों। अतः समुचित प्रयास से, साधना से उनमें से अनेक को ऐच्छिक बनाया जा सकता है।

यूँकि योग एकप्रता देता है, एक ही वस्तु अथवा उद्देश्य पर ध्यान जमाने की शक्ति देता है अतः यह संभावना हो सकती है कि शरीर के अंदर के अनेक क्रिया-कलापों को योगी इच्छा द्वारा नियंत्रित कर सकता है।

मानसरोगविज्ञान से भी इस तथ्य की पुष्टि होती है। मानसिक बीमारियों में अनेक तथ्याकर्मित शारीरिक बीमारियाँ भी सम्मिलित होती हैं। जैसे बहरापन अथवा यंत्र में खराबी के कारण भी हो सकता है और यंत्र के पूणत ठीक रहने पर भी मात्र मनोवैज्ञानिक कारणों से हो सकता है। अथवा आँखों और इनकी नाडियों आदि के पूरी तरह स्वस्थ रहते भी कोई व्यक्ति अंधा हो सकता है। दमा, ऐंकिज्मा, आधराइडिस, पलाघात, नपुंसकता आदि रोगों में अधिकांश मनोवैज्ञानिक होते हैं ऐसा प्राधुनिक चिकित्साविज्ञान मानता है। मनोवैज्ञानिकों का अनुभव है कि हर तरह की बीमारी के शारीरिक संकेत हमारा अचेतन पैदा कर सकता है।

हम पहले मन के अचेतन की बात कह आए हैं। यह अचेतन अत्यंत शक्तिशाली है और यह व्यक्ति को जैसे चाहे नचा सकता है। यह चाहे तो उसे पूरी तरह स्वस्थ रख सकता है और चाहे तो उसे बीमार बना सकता है—उसे शारीरिक बीमारियाँ भी दे सकता है, मानसिक बीमारियाँ भी। इससे यह पता चलता है कि हमारा अचेतन हमारे शरीर की सारी ऐच्छिक अनैच्छिक नाडियों, पेशियों, ग्रन्थियों, त्वचा और अंगों पर प्रभाव डालने की क्षमता रखता है। सम्मोहित व्यक्ति को आदेश देकर सम्मोहक उसके शरीर के किसी भी अंग पर ध्यान के फफोले उठवा सकता है, उसके किसी अंग को बेकार कर सकता है, किसी अंग में इतना बल दे सकता है जितना जायत अवस्था में संभव नहीं। सम्मोहन की स्थिति में सम्मोहित का

अचेतन सक्रिय होता है, सम्मोहक का आदेश ग्रहण करने को तत्पर होता है।

मनोजन्मशारीरिक तथा मानसिक रोगों की चिकित्सा दरमसल व्यक्ति के अचेतन की चिकित्सा होती है। अचेतन में उथल-पुथल मचाने वाले आवाश, कॅम्पलेक्सो, डब्लो आदि को अपनी विशेष पद्धतियों द्वारा मानस चिकित्सक यथासंभव चेतन के घरातल पर लाकर, उन्हें समझ समझाकर, उनकी रोगोत्पादक शक्ति को नष्ट करने का प्रयास करता है। जब चिकित्सक के सहयोग तथा सहायता से व्यक्ति अपने दबे आवेशों, गूढ़पात्रा (कॅम्पलेक्सो) और डब्लो से छुटकारा पाने में सफल होता है तो वह नो रोग हा जाता है।

मानसचिकित्सा की मनोविश्लेषणात्मक पद्धति में मुक्त संयोजन (फ्री एसोसिएशन) से काफी काम लिया जाता है। इसमें रोगी को आराम से लेटकर अपनी सकलचिन्त और ऐच्छिक विचारों को रोककर जो भी मन में आवे उसे बगैर उसकी अच्छाई-बुराई आदि का खयाल किए उद्यो के त्या कहते जाना पड़ता है। मुक्त संयोजन में आहिस्ता आहिस्ता व्यक्ति का अचेतन ऊपर आने लगता है क्योंकि इस अवस्था में चेतन अचेतन के बीच पहरेदार (सेसर) का काम करने वाला पूर्वचेतन, जो असामाजिक और अवांछित सामग्री को अचेतन से ऊपर नहीं आने देता निष्क्रिय होता जाता है।

ध्यानयोग में भी मुक्त संयोजन की प्रक्रिया होती है। कहा जाता है कि आप पश्चात्तन, सुखामन अथवा किसी भी आराम के आसन में बैठकर (वे योरापीय लोग जो पावों को मोड़ नहीं सकते कुर्सी पर उसकी पीठ से आदङ्ग कर बैठ सकते हैं) आर्खें बंद कर अपने मन को अबाध रूप में दीड़ने दें। आप पायगे कि आपके अंदर ऐसे-ऐसे अजीबो-गरीब विचार उठते हैं दृश्य दीक्षत हैं जिनकी कभी आपने कल्पना भी नहीं की थी और न कभी कर सकते हैं। ये आपके अचेतन के ऊपरी सतह पर आते हुए विचार हैं। अगर लम्बी अवधि तक मन को मुक्त छोड़कर आप इसी तरह ध्यान लगाते रहें तो आप पाएंगे, धीरे धीरे आने वाले विचारों में कमी आती जाएगी और एक समय ऐसा भी आ सकता है जब मन पूरी तरह विचार शून्य हा जाता है। ऐसी स्थिति आने के बाद ही समाधि की अवस्था आ पाती है। कितने दिना में ऐसा होगा यह व्यक्ति-व्यक्ति पर निर्भर होगा। किसी के लिए ऐसा कुछ दिना में, किसी के लिए कुछ महीना में और किसी-1 के लिए कई-कई वर्षों में ऐसा हो सकता है। और कुछ ऐसे लोग भी हैं जिनमें यह स्थिति कभी नहीं आवे, क्योंकि जितने समय में ऐसा

होने की उसके लिए सभावना थी उसके पहले ही वह जग छोड़ गया।

राजयोग के ध्यान के द्वारा जब ऐसी स्थिति आ जाती है तो योग के उद्देश्य की प्राप्ति हो गई ऐसा कहा जा सकता है, क्योंकि पतञ्जलि के अनुसार चित्तवृत्तियों का निरोध ही योग है।

इस अध्याय को समाप्त करने के पहले हम योग के द्वारा माय नाडियों और चक्रों के संबंध में चर्चा करना चाहेंगे।

योग ने मानव शरीर में तीन प्रमुख नाडियों और ६ चक्रों का होना माना है। मेरुदण्ड के बीच में अवस्थित नाडी का नाम सुषुम्ना है। सुषुम्ना के बाईं ओर इडा नाडी है और दाहिनी ओर पिंगला। इन नाडियों से होकर प्रकाश की धाराएं प्रवाहित होती रहती हैं। सुषुम्ना के निम्न भाग में मूलाधार चक्र है और ऊपरी भाग में आज्ञाचक्र। आज्ञाचक्र के ऊपर मस्तिष्क के भ्रूण सहस्रार (हजार दलों वाला कमल) अवस्थित है और यह उच्चतम चेतना का वासस्थान माना जाता है। कहा जाता है कि इस कमल के केन्द्र स्थल पर उज्ज्वल शिवालिंग है जो पवित्र चेतना (शिव) का प्रतीक है। यह वही स्थान है जहां शिवशक्ति का आश्चर्यजनक योग, चेतना का तत्त्व एक शक्ति से संयोग तथा व्यक्तिगत आत्मा का असीम आत्मा (परमात्मा) से मिलन होता है।

॥ चक्रों के नाम हैं—मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुरा, अनाहत, विशुद्ध और आज्ञाचक्र।

मूलाधार मेरुदण्ड के सबसे निचले भाग में है। यह मूल केन्द्र माना जाता है। इसके केन्द्र में एक लाल त्रिभुज है जिसका शीर्ष नीचे की ओर है। इसके भ्रूण भ्रूण रंग का शिवालिंग है जिसके चारों ओर सुनहरे रंग का सप्त साठे तीन कुण्डली मारे सोया रहता है। इसे कुण्डलिनी शक्ति कहते हैं। यह प्राथमिक तथा सबसे महत्वपूर्ण शक्ति है। यही मूल कामशक्ति है। योग के द्वारा इसी कुण्डलिनी शक्ति को जगाकर क्रमशः स्वाधिष्ठान आदि अग्रे ऊपर स्थित चक्रों से ले जाकर सहस्रार में पहुंचाया जाता है। योग का अन्तिम सत्य यही माना जाता है।

स्वाधिष्ठान मूलाधार के कुछ ऊपर जननेन्द्रिय के ठीक पृष्ठप्रदेश में माना जाता है। इसका संबंध शरीर के उत्सर्जन तथा प्रजनन अंगों में माना जा सकता है। यह अचेतन का केन्द्र स्थान माना जाता है।

मणिपुर चक्र नाभिस्थल के पीछे है और इसका संबंध पाचन-अस्थान से माना जा सकता है। इसे अग्नि का केन्द्र माना जाता है।

अनाहत चक्र हृदयस्थान पर माना जाता है। इसका संबंध मन तथा प्रेम से माना जाता है। इस चक्र पर ध्यान करने के लिए योग

की ली की कल्पना करनी चाहिए ऐसा कहते हैं।

विशुद्धि चक्र गले के निचले भाग में अवस्थित माना जाता है। यह कठनलिवा, चायराँयड और पैराथायरायड को प्रभावित करता है ऐसा समझा जा सकता है।

आज्ञा चक्र भ्रौहो के मध्य भाग में स्थित है। इस तृतीय नेत्र अथवा शिवनेत्र भी कहा जाता है। ध्यान की अधिकतर प्रक्रियाओं में इसी पर ध्यान दिया जाता है। गहरी तथा उच्च चेतना के प्रदेश में खुलने वाला यह आत्मिक द्वार है। कहा जाता है कि आज्ञा चक्र को सत्रिय बनाकर बौद्धिक शक्ति स्मरण शक्ति, इच्छाशक्ति, एकाग्रता आदि मानसिक शक्तियों की वृद्धि की जा सकती है।

आधुनिक वैज्ञानिक शरीरक्रियाविज्ञान के अनुसार शरीर में उपयुक्त तरह की न तो नाडियाँ हैं और न चक्र। हा, इतना सही है कि मस्तिष्क के निम्न भाग से आरम्भ होकर, मेरुदण्ड के भीतर, सुपुष्पा (Spinal Cord) गुदा द्वार के ऊपर तक अवस्थित है और यह मस्तिष्क से नीचे और नीचे से मस्तिष्क की ओर जान वाली हर प्रकार की ऐच्छिक अनैच्छिक संवेदन तथा क्रियानाडियाँ का पुंज है। शरीर की अधिकांश क्रियाएँ इसी के माध्यम से परिचालित होती हैं। इसके दानो ओर इडा (चंद्र) तथा पिंगला (सूर्य) नाडियाँ का होना मात्र कल्पनाजय है। उसी तरह सार चक्र भी आधुनिक हैं। हमारे योगशास्त्रनिर्माता शरीर के अंदर की सुपुष्पा तथा इसके विभिन्न स्थानों द्वारा शरीरक्रियाओं के नियंत्रण के संबंध में कुछ ज्ञान अवश्य रखते थे इसमें सन्देह नहीं। वे इतना जानते थे कि मानव के अंदर सबसे प्रबल उसकी यौनशक्ति है। मनोविश्लेषण के जनक सिग्मंड फ्रायड भी इसी परिणाम पर पहुँचे थे कि कामशक्ति (Libido) ही सबसे प्रमुख प्रवृत्ति है और मनुष्य के सारे व्यापार इसी से चलते हैं और आधुनिक मनोविज्ञान में अधिकतर वैज्ञानिक इस सिद्धांत का सच्चा मानते हैं। फ्रायड के अनुसार सप पुरुष जननाद्रिय का प्रतीक है। यागिया ने भी मृताचार में कुडलिनी (सप) के सोय रहने की कल्पना की है। मनोविश्लेषण कामशक्ति का उदात्तीकरण (Sublimation) की बात कहता है। उसकी मायता है कि अपनी कामशक्ति का सामान्य यौनाचार से हटाकर अगर उसे यौनेतर मार्गों पर ले जाया जाय तो यकिन बौद्धिकता साहित्य कला, मानवता धार्मिकता आदि के उच्चतम शिखर पर पहुँच सकता है। योगी भी इसी कुडलिनी को जगाकर उसे सामान्य सेक्स से हटाकर, बौद्धिकता और आध्यात्मिकता के उच्चतम शिखर सहस्रार तक ले जाना अपने योग का तम लक्ष्य मानते हैं।

रही बात स्वाधिष्ठान, मणिपुरा आदि अन्य चक्रों की तो ये सारे भी क्लिप्त हैं और इन पर जा तरह-तरह के बाल्यनिक चित्रों-दृश्यों सहित ध्यान लगाने को कहा जाता है उससे अपने आपको आदेश देने से जो मनो-बैज्ञानिक लाभ हो सकते हैं वे ही हाने। इससे अधिक कुछ नहीं।

यहां प्रश्न उठ सकता है कि योगिया को इस तरह की कल्पना करने की आवश्यकता क्या थी? इसका उत्तर यह हो सकता है कि, जैसा कि हम पहले भी कह आए हैं, आदमी के अंदर कुतूहल स्वाभाविक रूप में, जन्म के साथ, बतमान रहता है और यही उस जीवित रखने और उसके ज्ञानाजन का सबसे बड़ा प्रेरक है, आदमी अपने परिवेश को समझना चाहता है। जीवन को समझना चाहता है। मृत्यु को समझना चाहता है। मृत्यु के उस पार क्या है वह जानना चाहता है। जो कुछ उसके अनुभव क्षेत्र में है उसे तो जानना ही चाहता है, जो अनुभव के परे है उसे भी जानना चाहता है। उसके जिन प्रश्नों के उत्तर प्रत्यक्ष अनुभव से मिल जाते हैं उन्हें प्रत्यक्ष दर्शन से प्राप्त करता है। और जिनके उत्तर प्रत्यक्ष अनुभव से प्राप्त नहीं होते उनके उत्तर अनुमान से कल्पना से प्राप्त करने की चेष्टा करता है। यह सभ्यता के आदिकाल से होता आया है और सृष्टि के अंत तक यह क्रम चलता रहेगा। जबतक प्राणी के अंदर बुद्धि रहती वह ऐसा ही करता जाएगा।

मन और शरीर के क्रियाकलापों के संबंध में भी ऐसा ही हुआ है। आदमी जहां तक, जब भी, अपने मन और शरीर को समझ सका, उसने वहां तक उसे उस रूप में ग्रहण किया। जो वही समझ सका उसके संबंध में कल्पना से काम लिया।

आत्मा, परमात्मा, परलोक आदि इसी तरह की कुतूहलजन्य कल्पनाओं की उपज हैं। परमात्मा से अलग हाकर आत्मा का निरंतर उसी की खोज में रहना ताकि अंततः वह उसी में विलीन हो जाए, मृत्यु के बाद भी आत्मा का कायम रहना, चाहे सूक्ष्म शरीर में या और तरह से, अपने पहले के कर्मों के अनुसार नए नए जन्म ग्रहण करत जाना तबतक जबतक कि निर्वाण अथवा मोक्ष नहीं हो जाए अथवा स्वर्ग-नरक में जाना, क्यामत के दिन परमेश्वर के द्वारा पसला पाना आदि आदमी के सृष्टि के यथाय को समझने के लिए निरंतर चलन वाले प्रश्नों के उत्तर के रूप में उसकी उबर कल्पना शक्ति की उपज छोड़ और कुछ नहीं।

इन और इन जैसी अथ मायताया के पीछे आदमी का रहस्य के प्रति एक प्रवर्त्यात्मक आकर्षण भी है। मानव मन ऐसा बना है जो ठेठ यथाय को उसी रूप में लेकर सत्पुष्ट नहीं रह सकता। वह हर बुद्ध को किसी न-किसी

तरह के रहस्य के पदों के पीछे देखना चाहता है। जो है वह तो है। उसमें और क्या सी-दय रह गया कि उसे बार-बार देखे, उसे देखकर खुश हो ? सी-दय के अंदर पचहत्तर से अधिक भाग कात्परनिक होता है। यही कारण है कि प्रेमी को अपनी प्रिया सत्ता की सबसे खूबसूरत लडकी लगती है—रति, वीनस, हेलेन, सरस्वती। और उसी प्रिया के भाई को वह गदी, फूहड़ और असुंदर लगती है जिसमें दोष ही दोष हैं, तारीफ करने लायक एक भी गुण नहीं। प्रेमी रहस्य की दुनिया में होता है यथाय से अधिक कल्पना की दुनिया में होता है जबकि सगा भाई जिसे दिन रात अपनी बहन के साथ रहना पड़ता है, यथाय के घरातल पर होता है।

विचारक, धर्मप्रवचक, प्रचारक, साधु, योगी, रहस्यवादी सब आदिवाहे तो इस बात को स्पष्ट रूप में जानते हैं अथवा वाँट जाने भी रहस्य की ओर आकृष्ट रहते हैं। इसलिए वे रहस्य की बातें करते हैं। और रहस्य की ये बातें आम आदमी को गहरे प्रभावित करती हैं।

प्रचारक यह भी जानते हैं कि आम आदमी बड़ी आसानी से प्रभावित होता है, बड़ी आसानी से सम्मोहित होता है। वे यह भी जानते हैं कि अगर किसी आदेश को लगातार दुहराते जाया जाए तो उसका प्रभाव भी अधिक होता है। असाकि हिटलर ने अपनी पुस्तक 'मेरा सच' में लिखा है—किसी झूठ को सौ मर्चों से दुहराओ तो वह सच हो जाता है, वैसे ही हर रहस्य की बात, चाहे वह जितनी भी गलत, तकलीन, झूठी क्यों न हो, सैंकड़ों, हजारों, लाखों बार दुहराई जाए तो परम सत्य से भी अधिक सत्य हो जाती है। तथाकथित भगवान रजनीश ने तो इस कला का इस हद तक बढ़ाया है कि अपनी प्रवचन सभा के कल के बाहर लिखवा दिया है—आप अपनी बुद्धि और जूते बाहर ही छोड़कर भावें। वैसे उन्हें कुछ दूर तक ईमानदार भी मानना पड़ेगा क्योंकि वह स्पष्ट कहते हैं, हमारी बातें सिर्फ श्रद्धा और भक्ति से ही मानने योग्य हैं। तक करोगे तो शायद वह सही नहीं लगें।

प्रकारान्तर से यही बात सभी प्रचारक कहते हैं। धर्म, भगवान आदि सभी विश्वास की चीजें हैं, तक की नहीं। विश्वास करो और ठगे जाओ और दुनिया का हर दस में कम-से कम नौ आदमी चूक आत्मप्रवचना पसंद करता है इसलिए वह अपने को ठगने में आनंद और संतोष प्राप्त करता है।

विशेष वातावरण में सम्मोहनात्मक आदेश अधिक प्रभावी होता है यह ज्ञान भी प्रचारका को धारम से ही रहा है। इसीलिए मंदिर बने, मस्जिद और गिर्जे बने, तीर्थस्थान बने तरह-तरह के अनुष्ठान बने आग जलाना घुप जलाना घटे पडियाल बजाना, प्रायना के गीन गाना,

मन्त्रोच्चार करना, एकान्त में बैठकर भाला फेरना या भजपा जाप और सामान्य जाप करना, जंगल में जाकर योग साधना अथवा तपस्या करना आदि सम्मोहनजनित आदेशों को अधिकतम प्रभावी बनाने के उपाय ही तो हैं। उस पर हर मंच से, हर मंदिर, मस्जिद, गिरजाघर से, हर रेडियो और टी० वी० स्टेशन से, हर प्राथना सभा से, दिन-रात कहा जाता है, हमारा धर्म जो कहता है आख मूढ़कर विश्वास करो। सोचो मत, तक मत करो, युक्ति मत ढूँढो। ऐसा करना पाप है। धर्मग्रन्थ, बाइबल, कुरान जो कहते हैं उसे अन्तिम सत्य मानो-मानो मानो

और धर्म धादमी तो क्या, काफी सारे पढ़े-लिखे, तथान्वित उच्च-शिक्षित लोग भी अपनी बुद्धि को पूरी तरह सुलाकर (हिप्नोसिस इसे ही कहते हैं न !), सम्पूर्ण श्रद्धा, विश्वास और भक्ति से इन बातों को सुनते हैं और ससार का कारोबार इसी तरह की प्रवचना, धोखे और ठगी पर चलता रहता है।

क्योंकि आत्मप्रवचना हम सुनकर लगती है, यह हमारे खून में है। हमारे बचपन के अनुकूलन, शिक्षा तथा संस्कार हमारे अंदर इसकी जड़ें मजबूत कर देती हैं।

आप कहेंगे कि अगर हमारा उपर्युक्त कहना सच है तब तो योग के द्वारा मिलने वाले साँचे लाभ ग्राह्य तो होंगे नहीं अथवा वे आत्मप्रवचना जय ही होंगे।

इसका उत्तर यह है कि हठयोग द्वारा होने वाले सारे लाभ अवश्य होंगे—उनका पेशियो पर, नाडिसंस्थान पर पाचन-उत्सर्जन संस्थान पर, हृदय, फेफड़े तथा मस्तिष्क पर, नलिकाविहीन तथा अन्य ग्रन्थियों पर लाभकारी प्रभाव अवश्य होंगे क्योंकि ये शरीररक्ष्याविज्ञान के नियमों के अनुकूल हैं। चूँकि हमारे मन का, हमारे विचारों का, हमारे अचेतन का हमारे शरीर पर काफी दूर तक नियंत्रण होता है इसलिए जिन काल्पनिक धर्मों के विश्वास के साथ हम योगाभ्यास करेंगे उनके लाभ भी अवश्य होंगे। हम आत्मा तथा परमात्मा के सिद्धान्तों पर चाहे विश्वास न भी करें, हम चाहे एक ईश्वर मानें या करोड़ों देवी-देवता, या भूत प्रेत, चाहे निराकार ईश्वर पर विश्वास करें ईसा और मुहम्मद पर ईमान रखें या कुछ पर भी विश्वास नहीं रखें योगाभ्यास के लाभ हममें हरेक को मिलेंगे ही। ठीक उसी तरह जैसे आपको विषयविज्ञान का ज्ञान चाहे हो, नहीं हाँ या गलत हो, आप सखिया खाएँगे तो मरेंगे ही। उसी तरह आप दूध के गुण भवगुणों के संबंध में कुछ जानें या न जानें, या जो जानें गलत जाने

फिर भी दूध आपको पोषण देगा ही।

रही बात राजयोग अथवा ध्यानयोग के लाभ की, तो आप अपनी जिन मायताओं को भी साथ लेकर चलें, अगर ध्यान में आपका पूर्णता प्राप्त हो गई तो आपकी चित्त की वस्तुतियों, आवेशों, चेतन अचेतन विचारों के प्रवाह से मुक्ति मिल जाएगी, शान्ति मिल जाएगी। शाश्वत आनंद की अवस्था में आप पहुँच जाएंगे। और यही अवस्था तो मोक्ष अथवा निर्वाण की अवस्था है न !

क्या ईश्वर सच ही नहीं है ?

योग का अन्तिम लक्ष्य आत्मा को परमात्मा में मिला देना है ।

इस परमात्मा की तरह-तरह की व्याख्या की गई हैं । निराकार रूप में भी उसे माना गया है, साकार रूप में भी । किसी ने उसे ब्रह्म कहा है, किसी ने देहाारी माना है ।

हिन्दू धर्म में परमात्मा ब्रह्मा, विष्णु, महेश के रूप में भी कल्पित है ।

यद्यपि छ हिन्दू दशनों में साह्य और भीमासा ईश्वर नहीं मानते, बौद्ध और जैन धर्म भी ईश्वर नहीं मानते, फिर भी हिन्दू मन कहीं-न-कहीं से एक ऐसे ईश्वर के साथ अवश्य जुड़ा है कि कोई शक्ति है जिसने सृष्टि की, इसके लिए नियम निर्धारित किए, जो सवश है सवशकिनमान है, दयालु है 'यायी' है अच्छे-बुरे का निणय करता है और उसी के अनुसार पुरस्कार या दण्ड देता है ।

ईसाई भी एक दयालु 'यायी, सवशकिनमान ईश्वर पर विश्वास करते हैं । मुसलमान भी दयालु (रहीम) ईश्वर पर विश्वास करते हैं यद्यपि उसे निराकार मानते हैं ।

हिन्दुओं ने तो परमात्मा अथवा ईश्वर को अनेक रूपों में ग्रहण किया हुआ है जो हम आदमियों की तरह देहाारी है—वह शिव है (जिसकी पत्नी पार्वती है), विष्णु है (जिसकी पत्नी लक्ष्मी है), ब्रह्मा है (जिसकी पत्नी उनकी अपनी वेदी सरस्वती है) राम है कृष्ण है (गीता का कृष्ण भी जिसकी प्रिया बिभी और की पत्नी राधा है—जो अपने को सवन, सवशकिनमान आदि कहते हैं ।)

अब अगर आप सच ही एक समझें, तर्कशील व्यक्ति हैं और साथ ही एक जगन्निष्ठता, सव-यायी, सवशकिनमान सवश दयालु तथा 'यायी' ईश्वर पर विश्वास करते हैं, उसकी भक्ति करते हैं तो मैं आपसे कुछ प्रश्न करना चाहूंगा । आप पूर्वाग्रहहीन होकर, सवया युक्तिसंगत रूप में इनके

उत्तर अपने आपको देने की कोशिश करें।

अगर ईश्वर है (और उसी वही गुण हैं जिनका उल्लेख मैंने ऊपर के पैराग्राफ में किया है) तो—

१ क्या वह स्वयं हर व्यक्ति में (पशु, पक्षी, कीट पतंग, पेड़-पौधा तक में) अपने सबध में पूर्ण ज्ञान नहीं दे सकता ?

२ अगर नहीं देता तो क्यों ?

३ क्या ऐसा तो नहीं कि वह इसकी आवश्यकता नहीं समझता ?

४ तो फिर भिन्न-भिन्न व्यक्तियों, धर्मों, मतों आदि को उसके सबध में ज्ञान देने की क्या आवश्यकता है ?

५ एक बार ऐसा ज्ञान दे देने के बाद उसके सबध में निरंतर प्रोपेगण्डा की आवश्यकता क्या है ? क्यों है ?

६ भिन्न-भिन्न व्यक्तियों को ईश्वर अपने सबध में भिन्न-भिन्न ज्ञान क्यों देता है ? ईश्वर इस तरह अपने सबध में लोगों को कपपूज क्यों करता है ? श्वकर में क्यों डालता है ?

७ अगर वह सबशक्तिमान और समझदार है तो क्या एक बार ससार, इसके पेड़-पौधे, पशु पक्षी, मनुष्य आदि बना चुकने के बाद उसने जब देखा कि उनमें तामियाँ खराबियाँ, बुराईयाँ रह गईं तो बाद में उसने उनमें समुचित सुधार क्या नहीं किया ? अब भी क्यों नहीं करता ?

८ क्या ईश्वर को इतनी श्रम नहीं थी कि जब दुनिया बनाने लगा था तो सारा कुछ अच्छा ही बनाता, सुन्दर ही बनाता, बुरा नहीं बनाता बुरूप नहीं बनाता ?

९ अगर उस कम का सिद्धान्त बनाना ही था तो क्या वह ऐसा नहीं कर सकता था कि किसी भी प्राणी के अंदर (चाहे वह मनुष्य हो या कुछ और) सिर्फ अच्छे काम करने की ही बुद्धि और शक्ति देता ताकि कोई बुरे काम नहीं करता ? अगर गलती से आरम्भ में अच्छे-बुरे की बुद्धि और शक्ति दे दी तो बाद में उस गलती को सुधारा क्यों नहीं ? अब भी क्यों नहीं सुधाराता ?

१० क्या वह इतना छोटा है इतना हीनभावना ग्रस्त है, कि उसे अपनी प्रशस्ति सुनना पसंद है ताकि जो उसकी प्रशंसा करें उन्हें तो पुरस्कार दे और जो उसकी प्रशंसा नहीं करें उनकी चाहे तो उपेक्षा दे या उन्हें दण्ड दे ?

११ अगर उसे अपनी प्रशंसा सुनने का इतना ही शौक है तो जगत् में साथ ही प्राणी के अंदर यह प्रवृत्ति क्यों नहीं दे देता कि वह हर घड़ी उसकी प्रशंसा करता रहे ? इसके लिए दिन रात उसने एजेन्टों को प्रचार

क्यों बरत रहा ना पड़ता है ?

१२ क्या ईश्वर इतना क्रूर है कि उसे अपने ही बनाए प्राणियों के कष्ट देखकर आनन्द आता है ? अगर नहीं तो क्या वह अपनी बनाई हुई दुनिया में—अगर वह सर्वशक्तिमान, दयालु और समझदार है तो—कुछ ऐसा नहीं कर सकता कि कहीं न कोई कष्ट रह जाए और न कोई कुरूपता ?

अगर आप एक अच्छे चित्रकार हैं तो क्या आप जानबूझकर बुरा चित्र बना सकते हैं ? अगर कभी आपसे कोई बुरा चित्र बन भी जाए तो क्या आप फौरन उसे मिटाकर नया, अच्छा चित्र नहीं बना देंगे ?

अगर आपमें ऐसी शक्ति होती कि आप जैसे चाहे वच्चे पैदा कर सकें तो क्या आप गंदे, दुष्ट, कुरूप, बीमार बच्चे पैदा करते ? या आप सिर्फ अच्छे, सुंदर, स्वस्थ बच्चे ही पैदा करते जो हमेशा सुख में रहते ? हर किसी को सुख देते ? न स्वयं दुःख भोगते, न किसी का दुःख देते ?

१३ अगर आप सृष्टि और इसके प्राणियों को ईश्वर की लीला मानते हैं तो उस लीला करने वाले को क्या मानेंगे जिसके खिलाड़ियों को, तरह-तरह के कष्ट हैं ? क्या वह ऐसी लीला नहीं कर सकता था जिसमें सभी खिलाड़ी सुखी होते ?

ईश्वर और धर्मों की बात सोचते हुए कुछ और प्रश्न भी आप अपने से पूछ देखिए

१ हिंदू मानता है कि हर जीव का बार-बार जन्म होता रहता है—जिसका जैसा कर्म होता है आगे उसी के अनुसार उसे भोगना पड़ता है।

मुसलमान और ईसाई कहते हैं—ईश्वर ने आदमियों को बना दिया और उसे कर्म करने की स्वतंत्रता दे दी। मरने के बाद हर आदमी की रूह कहीं जाकर इतजार करती है। फँसले के दिन ईश्वर हर किसी को जहाँ उसकी इच्छा—नरक या स्वर्ग में, अनन्त जीवन में—भेज देता है। उसकी इच्छा सर्वोपरि है। किसे स्वर्ग मिलेगा, किसे नरक, इस पर आदमी के कर्मों का प्रभाव नहीं। हाँ, इतना समझा जाता है कि ईश्वर अच्छे कर्म पसंद करता है बुरे नहीं। इसलिए उम्मीद की जाती है कि अच्छे कर्म करने से स्वर्ग मिल सकता है।

हिंदू और मुस्लिम तथा ईसाई मान्यताओं में यह विसंगति क्यों ? ईश्वर ने अपने पैगंबरों, सदेशवाहकों, अवतारों को अपने और अपने नियमों के संबंध में परस्पर विरोधी सिद्धांत देकर क्यों भेजा ? अगर ईश्वर एक है, उसके नियम एक हैं तो सार ससार में एक ही धर्म क्यों नहीं हुआ ? हर धर्मसंस्थापक—अगर वह ईश्वर का विशेष पुत्र प्रभवा दूत था—तो उसने ईश्वर, उसके नियम, उसके धर्म के संबंध में एक ही तरह

की बातें क्यों नहीं बताई ?

प्रायः हर घम कहता है कि ईश्वर की इच्छा के बगैर एक पत्ता तक नहीं हिलता, यहाँ जो कुछ होता है ईश्वर की इच्छा से ही होता है। अगर यह सही है तो हर व्यक्ति वही करता है जो ईश्वर उससे कराता है। फिर ईश्वर के स्वयं के द्वारा कराए गए कर्मों के लिए ईश्वर उसे पुरस्कार अथवा दण्ड क्यों देता है ? (अगर देता है तो ?)

२ अच्छे और बुरे कर्मों की परिमाणा भी विभिन्न मजहबों में अलग-अलग है। ईसाई ईश्वर सूअर के मांस को बुरा नहीं मानता, जबकि मुस्लिम ईश्वर इस बुरा मानता है। हिंदू ईश्वर मासाहार को बुरा भी मानता है, ठीक भी मानता है। हिंदू ईश्वर को गोमांस अच्छा भी लगता है, बुरा भी। ऐसा क्यों है ?

३ कहा जाता है कि परोपकार करना, अन्य प्राणियों—विशेषकर मनुष्यों की—भलाई करना अच्छा काम है, ईश्वर को पसंद है। तो जो हर दिन करोड़ों रूपए ईश्वर की प्रार्थना, पूजा, प्रचार में खर्च किए जाते हैं उन्हें आदमियों की भलाई में लगाया जाता तो क्या यह अधिक अच्छा कम नहीं होता ? ईश्वर को अधिक पसंद नहीं आता। अगर पृथ्वी की आबादी सातों तीनों अरब मानी जाए और प्रति व्यक्ति औसतन दस पैसे प्रतिदिन का खर्च ईश्वर की प्रार्थना, पूजा, प्रचार (सारे मंदिर, मस्जिद, गिर्जे, मठ पड़े पुजारी, पादरी, मुल्ले, सस्थाएँ आदि तथा व्यक्तियों के त्योहार, चढ़ावे अन्य पूजा, व्रत आदि सबधी कार्यों) पर माना जाए तो हर रोज के पैंतीस करोड़ रूपयों का खर्च आता है। रोज के पैंतीस करोड़ तो बप के बारह अरब अठहत्तर अरब पचास करोड़ रूपए हुए। अगर इतने रूपए लोगों की भलाई के कामों में लग सकते तो कल्पना कीजिए, कितने देशों के दुख-दुःख मिट जाते ? कितना काम हो सकता ? अपनी प्रार्थना, पूजा, प्रचार में लगे इन रूपयों का लोगो की भलाई में लगने से क्या ईश्वर अधिक प्रसन्न नहीं होता ?

४ बाइबल (ओल्ड टेस्टामेंट) के अनुसार पृथ्वी भाज से लगभग साठे छ हजार वर्ष पहले बनी। (आरम्भ में ईश्वर ने आकाश और पृथ्वी बनाई यानी उसके पहले न तो पृथ्वी थी, न आकाश था न ग्रह-नक्षत्र, तारे आदि।) पृथ्वी आकाश, प्रकाश आदि सारे साठे चार हजार साल पहले बने, जिसमें बाद ही अन्य प्राणी बनाए गए।

बैज्ञानिक कहते हैं कि आकाश अर्थात् शून्य हमेशा से था हमारी पृथ्वी करोड़ों वर्ष आगे बनी और मूल तथा करोड़ों अरबों अन्य तारे, नक्षत्र आदि उससे भी करोड़ों वर्षों वर्ष आगे बने।

इस पृथ्वी पर विज्ञान के अनुसार, मनुष्य बीस लाख वर्षों से भी पहले बना।

तो सब कौन है ? झूठ कौन है ?

इस पृथ्वी के अलावा जा लाखों-करोड़ों ग्रह, नक्षत्र, तारे आदि हैं वे किसने बनाए ? वे कब बनाए गए ? बाइबल के अनुसार तो पृथ्वी बनाने के बाद ही आकाश में तारे वगैरह ईश्वर ने बनाए। यह कैसा चक्कर है ?

क्या पृथ्वी का छोड़ जो अन्य ग्रह, नक्षत्र, तारे, ससार आदि हैं वहा के ईश्वर आदि वही हैं जो पृथ्वी पर के हैं ? क्या वहा अथ पैगंबर भेजे गए हैं ? अथ धम चलाए गए हैं ? क्या वहा के नियम भी वही हैं जा हमारी पृथ्वी के धर्मों के हैं ? या इनसे अलग कुछ ?

५ ये जो गॉडमेन हैं—साइबाबा और आनन्दमूर्ति और बालयोगेश्वर और जाने कौन-कौन-से अवतार, भगवान आदि जो तरह-तरह के चमत्कार दिखाकर लोगों को अपने भगवान होने के प्रमाण देते रहते हैं, अगर सब ही उनमें सारी शक्तिया हैं तो ये ऐसा क्या नहीं करते कि हर कोई सुखी हो जाए ? ये सिर्फ उही के लिए कुछ बयो करते हैं जो उनकी भक्ति करते हैं उहे चढावे चढाते हैं, उनकी खुशामद करते हैं ?

६ जब पुनर्जन्म मानने वाला हिन्दू क्रिस्चियन या मुसलमान हो जाता है तो क्या उसका बार-बार जन्म-मरण होना बन्द हो जाता है ? या क्रिस्चियन या मुसलमान हिन्दू हो जाता है तो क्या उसका बार-बार जन्म होने लग जाता है ?

७ क्या ईश्वर सबधी सारे विचार, विश्वास सिर्फ आत्म-सम्मोहन नहीं है ?

८ क्या जिन चीजों को चमत्कार (मिरैकल) माना जाता है (जिनके बल पर ही अधिकतर धर्म और धर्मप्रचारक ईश्वर का अस्तित्व सिद्ध करने का प्रयास करते हैं)—जहां तक वे सत्य हैं—वे सामान्य प्राकृतिक नप्य (फेनोमेना) नहीं हैं जिनके सबध में अभी हमारा ज्ञान सीमित है अथवा नहीं वे बराबर है ? आज टेलिपैथी पराचेतन, साइकोकाइनेसिस वैज्ञानिक सत्य माने जा रहे हैं। कल तथाकथित चमत्कार भी (जो सब ही होते हो या हुए हो—मात्र कपोलकल्पित नहीं हो) वैज्ञानिक, प्राकृतिक सत्य माने जा सकते हैं। उनकी व्याख्या के लिए किसी देवी, ईश्वरीय शक्ति के सिद्धांत की आवश्यकता नहीं पड़ेगी, ऐसी भी तो संभावना है।

और अगर एक बार यह चमत्कार वाला अस्त्र ईश्वर के प्रचारका के हाथ से छिन गया तो किस बल पर उसका अस्तित्व वे सिद्ध किया करेंगे ?

इसी तरह के और भी अनेक प्रश्न हो सकते हैं। मैं आप सभी प्रबुद्ध

ईश्वरभक्तों से अनुरोध करता हूँ (जिन्हें समझ नहीं, जो सामान्यजन हैं, जिनके अंदर तकशक्ति का अभाव है, उनसे ऐसा अनुरोध करना व्यर्थ है) कि आप मेरे इन प्रश्नों के उत्तर देने की कोशिश करें। मैंने दस साल की उम्र से ये प्रश्न करना आरम्भ किया था और लगातार पिछले जीवन क्षांतों से इनके उत्तर ढूँढने का प्रयास किया है। मुझे इनके जो उत्तर मिलें होंगे, संभवतः, आप उनका अनुमान लगा सकते हैं।

संभवतः आप भी, बेरी ही तरह, इसी परिणाम पर पहुँचें कि सब ही धर्मों में माना जाने वाला ईश्वर नहीं है।

योग और सेक्स

महापि मतजलि के अष्टांग योग में प्रथम पांच अंग यम के हैं। अहिंसा सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह, ये पांच यम हैं। हर यम योगसाधना के लिए आवश्यक है। हम यहाँ चौथे यम, ब्रह्मचर्य, पर विचार करेंगे।

शब्दकाश में ब्रह्मचर्य का अर्थ है—अष्टविधा मैथुन से बचने का व्रत, वीररक्षा वर्णाश्रमी हिंदू के लिए विहित चार आश्रमों में से पहला, ब्रह्म के साक्षात्कार की साधना।

कहा जाता है कि वीरपतन मृत्यु की ओर ले जाता है और उसका स्तनन, धारण जीवन की ओर। जब तक आदमी (यानी पुरुष) अपने अंदर वीर्य का धारण किए रहता है, उसकी मृत्यु नहीं होती। (और स्त्रियाँ का क्या होता है? उनके शरीर में तो वीर्य नहीं होता। तो वे किस वस्तु का धारण कर अपने को ऐसा बनावें कि पुरुष योगी की तरह उनकी भी मृत्यु की संभावना नहीं रह जाए? या उनकी गणना मनुष्य में नहीं?)

अगर यह सही है कि पूर्ण ब्रह्मचर्य से मृत्यु नहीं होती तो आज हमारे बीच कितने ऐसे ब्रह्मचारी हैं जो हजारों साल से जीवित चले आ रहे हैं? योगी तो भारत में हजारों हुए होंगे। उस पर महाभारत के भीष्म तो बाल-ब्रह्मचारी थे। रामायण ने हनुमान को भी अखण्ड ब्रह्मचारी बतलाया गया है। हमने तो आज तक नहीं सुना कि हजारों साल का कोई योगी कहीं पाया गया है या भीष्म या हनुमान से किसी की मुलाकात हुई है।

यानी वीररक्षा से मृत्यु को रोका जा सकता है यह बात भी उसी तरह अतिशयोक्तिपूर्ण है जैसे पुराणों के अनेक पात्रों पर हजारों हजार साल तपस्या करना, अथवा राज्य करना आदि। वीररक्षा के द्वारा अमर होने वाली बात का अर्थ शायद दीर्घ जीवन से संबध रखता हो।

चलो यही मान लेते हैं, तो कुछ तो ऐसे अखंड बाल ब्रह्मचारी इतिहास

के पृष्ठों में उल्लिखित होते जो अन्य लोगों की अपेक्षा सैंकड़ों साल या बीसों साल अधिक जिए होते। संयोग से ऐसी चर्चा कहीं देखने में नहीं आती।

और अगर वीयरक्षा से जीवन मिलता है और वीरपात से मृत्यु तो संसार के लाख में लिया वे हजार नौ सौ लिया वे पुरुष शायद तीस साल की आयु तक भी जी नहीं सकते। लेकिन हम तो आम पुरुषों की उम्र साठ सत्तर अस्सी तक पाते हैं और वे तमाम उम्र स्वस्थ भी दीखते हैं।

किशोरावस्था के आगमन के साथ, यौनग्रन्थियों (जैसे वृण ग्रन्थवा अङ्गप्रिय पौरुष ग्रन्थि) की परिपक्वता के साथ, लड़कों का वीर किसी न किसी बहाने शरीर से बाहर होने लगता है, ऐसा चाहे हस्तमैथुन से हो, स्वप्नदोष से हो या मैथुन से, ठीक उसी तरह जैसे लड़कियाँ कीशोरावस्था आते ही उनका ऋतुस्राव होने लगता है। और जब लड़के की शादी हो जाती है वह चाहे चौदह की उम्र में हो, अठारह की उम्र में हो या पच्चीस की उम्र में हो, वह अपनी पत्नी के साथ प्रायः हर रोज, अथवा सप्ताह में चार रोज या हर हफ्ते एक रोज मैथुन करने लगता है। अलग अलग व्यक्ति में यह बारम्बारता अलग अलग हो सकती है। ऐसे भी लोग होते हैं जो शादी के शुरू के दिनों में दिन रात में कई कई बार तक मगन करते जाते हैं जो क्रम कुछ महीनों या कुछ वर्षों तक चलता रह सकता है और ऐसे भी लोग होते हैं जो महीने में एक बार भी मैथुन कर लें तो उसे सामान्य मानते हैं, यद्यपि ऐसे लोगों की संख्या कम ही होती है। प्रतिनिधि एक बार से लेकर महीने में एक बार के मैथुन को काफी समझने वाले लोगों के बीच कोई जहा भी हो वह उसका स्वस्थ, सामान्य व्यवहार माना जाता है।

ता इतने इतने मैथुन में इतना इतना वीर शरीर से निपालकर इतने सारे लोग जीवित कैसे रहते हैं? क्या यह संसार का सबसे बड़ा आश्चर्य नहीं है? कम-से-कम ब्रह्मचर्यादियों के लिए ता होना ही चाहिए। क्योंकि उनके हिमाचल से ऐसे हर आदमी को किशोरावस्था के आगमन और वीर निष्कासन के साथ ही दूसरी दुनिया में प्रयाण कर जाना चाहिए था।

राम तो गृहस्थाश्रमी थे दण्डरथ की तीन रानिया थीं। राम ने ठाढ़ हजार वर्षों तक शासन किया था। दण्डरथ ने ता साढ़े स्याह हजार वर्षों तक राज्य किया था। क्या संस हो सकता था? और हमारे पुराणों के सबसे बड़े योगेश्वर कृष्ण के हरम में सातह हजार पत्नियाँ थीं। राधा प्राणि गोपियों के साथ प्रेमसीता असती थी मो ऊपर से। महाभारत के अनुसार भी वह अपनी पूरी आयु जीकर ही अमरमाक सिंघाते थे। उम्र पर हमारे सबसे बड़े यामी यही मान गए हैं। तो ब्रह्मचर्य उनका पूरा योगी होने का

रास्ते में भाड़े क्यों नहीं आया ?

मैं सिर्फ यह कहना चाहता हूँ कि ब्रह्मचर्य की जितनी महिमा हमारे योगशास्त्रों अथवा अन्य धर्मग्रन्थों में गाई गई है वह अत्यन्त अतिशयोक्तिपूर्ण है, शरीरश्रियाविज्ञान के सबध में भ्रान्त धारणाओं पर आधारित है और सच नहीं। शरीर का अपना धर्म है। शरीर के अंदर वीर्य का बनना उसकी नियमित प्रक्रिया में से है। पुरुष की अण्ड तथा पौरुष-ग्रणियों में जो स्राव होता है उसी का मिश्रण वीर्य है। इन ग्रणियों के वायु कलाप पर पिट्यूटरी ग्रंथि का प्रभाव होता है। वीर्य का एकमात्र उपयोग गर्भाधान के लिए है। यह किशोरावस्था से आरम्भ होकर आजीवन बनता रहता है। मधुन अथवा किसी भी तरीके से इसकी जो मात्रा निकल जाती है वह अगले कुछ घण्टा के अंदर दुबारा बनकर पूरी हो जाती है। वीर्य के बनने में आदमी के शरीर के रक्त का कोई हाथ नहीं होता। आम धारणा है कि जो भोजन हम करते हैं उससे रस आदि बनते हुए अन्त में रक्त, फिर मज्जा और इसीसे (हर घंटीस या चौंसठ बूंद) से एक बूंद वीर्य बनता है। जबकि सत्य यह है कि वीर्य रक्त से बनता ही नहीं। (इसलिए यह कहना कि फला अमृष के खून से पैदा हुआ है, फला के अंदर उसके माता पिता का खून दौड़ रहा है विलुप्त गलत है। बच्चे के जन्म में माता-पिता के खून का कोई योगदान नहीं होता।) इसलिए एक बूंद वीर्य निकल जाने से चौंसठ बूंद रक्त निकल जाना अथवा एक तोला वीर्य निकलने से चौंसठ तोला रक्त का नाश होना सचया गलत और हास्यास्पद है। (जो लोग लड़कों को हस्तमैथुन से उनका स्वास्थ्य—शारीरिक भी, मानसिक भी—नष्ट होने की बात कहते हैं वे उनके सबसे बड़े शत्रु हैं, क्योंकि इस तरह की बातें सुनकर लड़के बेहद डर जाते हैं और ऐसी धारणाओं के कारण अपने अंदर वे असमताएँ और बीमारियाँ पैदा कर लेते हैं जो सच में होती नहीं।) सच पछिए तो हस्तमैथुन लड़के के यौनविकास के क्रम की अनिवार्य सीढ़ी है। अनेक यौन मनोविज्ञानी तो हस्तमैथुन को सफल, सुखद विवाहित मैथुन की उपादेय तैयारी तक मानते हैं।

ब्रह्मचर्य के सबध में ऐसे अतिशयोक्तिपूर्ण विचारों के पीछे संभवतः यौन स्पर्शा को नियंत्रित करने की धारणा रही हो। समाज निर्माण अथवा सभ्यता विकास के आदिकाल में भी आदमी ने देखा होगा कि पट की भूख के बाद ही (या कभी-कभी उससे भी पहले) सबसे प्रबल प्रवृत्ति यौन की है। यौन की सतुष्टि यौन सहभोगी से ही हो सकती है। यानी पुरुष को नारी चाहिए और नारी को भद्र। अब अगर यह प्रवृत्ति इतनी प्रबल है तो जिस पुरुष के अंदर इसने जिस समय सर उठाया होगा वह सामने जो

भी स्त्री पड़ी हो उसी के साथ इसे तृप्त करने की कोशिश की होगी। यही हाल स्त्री का भी होता होगा। अब हर समाज में पुरुष और स्त्री के रूप में चाप हैं, भाई हैं, भतीजे हैं, पड़ोसी हैं, बेटियाँ हैं, बहनें हैं, भतीजियाँ हैं, पड़ोसिन हैं। तो हर पुरुष के लिए यही औरतें थी और हर औरत के लिए यही मद। परिणाम यह होने लगा होगा कि अगर कई पुरुषों का—वे चाहे चाप—बेटे रहे हो भाई भाई हो, पड़ोसी-पड़ोसी हा—कभी एक ही स्त्री के साथ—यह बटी हो बहन हो, भतीजी हो या पड़ोसिन—मैथुन की इच्छा हो गई हो तो परस्पर सघप होना अनिवार्य हो गया होगा। यही हाल तब होता होगा जब कई स्त्रियाँ किसी एक ही समय किसी एक पुरुष के साथ मैथुन कामना करती हो। ऐसे सघपों की संभावना कम करने संभव हो तो हमेशा के लिए समाप्त करने के खयाल से मैथुन-साथी के चुनाव पर बंदिशें लगाने का विचार आया होगा। फिर किस पुरुष के लिए कौन कौन सी लड़कियाँ और किस नारी के लिए कौन-कौन-से लड़के या पुरुष बजित हैं यह नियम बनाए गए होंगे। भूत में विवाह प्रथा का विचार किसी को आया होगा। विवाह-प्रथा का विचार आते-आते समाज पुरुष प्रधान हो चुका होगा। इसीलिए एक पुरुष के लिए अनेक स्त्रियों के साथ विवाह का नियम तो बनाया गया होगा, एक स्त्री के एकाधिक विवाह की पूरी तरह मनाही रखी गई होगी। इतना ही नहीं, धीरे-धीरे स्त्री को यौन रूप में इस तरह पति का गुलाम बना दिया गया होगा कि कुमारी भवस्था भयवा विवाहितावस्था में किसी भी ऐसे पुरुष के साथ जो उसका पति नहीं गलती से भी एक बार भी सम्भोग कर लेने से उसके लिए अनंत काल तक रौरव नरक में जाने की बात बही गई होगी। जबकि पुरुष को उसके अविवाहिता-वस्था भयवा विवाहितावस्था में अनेकानेक स्त्रियों के साथ रमण से न तो उसे पाप लगता होगा और न समाज उसे दंडित करता होगा। विवाह और यौन नैतिकता के संघर्ष में आज, बीसवीं सदी के अंत में भी, यही दृष्टिकोण और नियम ज्यों-जैसे चलते आ रहे हैं।

और जब यौनक्रिया पर इस तरह के नियंत्रण का प्रयास चल रहा होगा तो स्वाभाविक था कि लोगो का खयाल पुरुष के यौन-व्यवहार का नियंत्रित करने की ओर भी गया हो। इसी विचार से उसने धीरे-धीरे और प्रत्यक्ष के लोगों की बात सोच ली होगी। और एक बार जब इस तरह का विचार आया होगा तो कुछ लोगो ने अपने अंदर तक बर-बरके इस चरमसीमा पर पहुँचा दिया होगा और कहने लगे होंगे कि बीयनाश से मृत्यु और बीयधारण से जीवन मिलता है।

मागियों तपस्वियों के लिए ब्रह्मचर्य की आवश्यकता से इंकार नहीं

किया जा सकता। लेकिन यह इसलिए नहीं कि भवीयपात से उनके मदर कोई शारीरिक या मानसिक या आध्यात्मिक शक्ति बढ़ती है, भोज बढ़ता है, बल्कि इसलिए कि पुरुष-योगी किसी स्त्री की ओर ध्यान नहीं दे, उससे प्यार नहीं करे, उसे अपने पास रखने के लिए उसे रखल या पत्नी नहीं बना ले, उसे प्रिया मानकर उसके पीछे-पीछे चक्कर लगाने में समय नहीं नष्ट करे, प्रकैले में जब योगासन और ध्यान करने की कोशिश करे तो उसे किसी कामिनी की शोख भावों और उत्तेजक उभार परेशान नहीं करें, विवाह करके परिवार चलाने के लिए पैसे कमाने में उसका सारा समय और शक्ति नष्ट नहीं हो जाए, ताकि वह अपना पूरा समय और शक्ति योग-साधना में, ध्यान धारणा-समाधि के द्वारा मोक्ष की प्राप्ति के प्रयास में लगा सके।

लेकिन अगर किसी योगी को ऐसा लगे कि ब्रह्मचर्य पालन करने में उसके मदर की प्राकृतिक यौनप्रवृत्ति के कारण कठिनाई हो रही है, उसका अधिकतर समय और शक्ति बार-बार, लगातार और प्रबलता से स्त्री की ओर दौड़ने वाले विचारों और प्रेरणाओं को नियंत्रित करने में लगता है तो बेहतर है कि वह इस खामरूपाह के ब्रह्मचर्य को छोड़ सामान्य मंथुन से अपने को संतुष्ट कर लिया करे और शान्तिपूर्वक योग साधना करता रहे। बना उस तो जीवनभर, अपने मदर की दुंदभ यौनमागों के साथ संघर्ष करने में ही सारी शक्ति खरम कर देनी पड़ेगी। वह योग-साधना क्या करेगा? उसे तो अपनी कामवासना से ही मुक्ति नहीं मिलेगी, उसे अन्तिम मोक्ष मिलेगा ही कहा से?

हमारे प्राचीन योगियों-तपस्वियों में अनेकों ने इस सत्य को पहचाना था। इसीलिए महर्षि विश्वामित्र, वशिष्ठ आदि अधिकतर ऋषि मुनि विवाहित थे। और विवाह और मंथुन उनके योग और तपस्या के माग में बाधक नहीं बनते थे, बल्कि सहायक ही बनते थे।

हिन्दू दशानों के अनुसार मानव जीवन का अन्तिम और सत्रसे प्रबल उद्देश्य अनतिशय दुःख से मुक्ति और अनतिसुख की प्राप्ति है। सुख और आनन्द की एक-दूसरे से अलग नहीं किया जा सकता। आदमी को सुख मिलता है उसकी शारीरिक भागों की पूर्ति में (और दुःख मिलता है उसकी शारीरिक भागों की अपूर्ति से।) यौनमाग आदमी की सबसे सशक्त माग है। उसकी पूर्ति सबसे अधिक आनन्द देता है। सच पूछिए तो रति के चरम सुख से बढ़कर आनन्द की कल्पना आज तक आदमी नहीं कर पाया। इसलिए योग के द्वारा जिस ब्रह्मानन्द को प्राप्त करने की बात कही जाती है उसे मंथुनानन्द के समान ही बतलाया जाता है।

योग मोक्ष दिला सकता है। व्रत, उपवास, तपस्या और ब्रह्मचर्य का दिलाते हैं? वैसे तो ब्रह्मचर्य योग की साधना में मददगार है, इसलिए पतञ्जलि ने इसे उसकी एक अनिवार्य साँझी मानी है, लेकिन ब्रह्मचर्य के और धार्मिक लाभ भी हैं, जैसे जप, तप, व्रत आदि के हैं।

ममलन हिंदू मानते हैं कि ब्रह्मचर्यपूर्वक व्रत, तप आदि किए जाए तो स्वर्ग में उनका फल मिलता है। स्वर्ग के ये फल और जो कुछ हो, वहाँ एक सं-बढ़कर एक देवागनामो के उपलब्ध होने का भी प्रावधान है। शरणागता पर भीष्म से जब युधिष्ठिर उपदेश ले रहे हैं तो उपवासों के महत्व बताते हुए भीष्म कहते हैं कि अगर आदमी इतने-इतने दिन उपवास रखे तो उसके फलस्वरूप उसे स्वर्ग में इतनी इतनी भस्मराएँ, देवकन्याएँ मिलेंगी। जितना अधिक उपवास होगा इन देवागनामो की संख्या उतनी ही अधिक होगी। मुसलमान भी कहते हैं कि अगर आदमी पाक जिन्दगी बिताए अपने आपको गुनाह से बचाए खुदा के बताए रास्ते पर चले तो उसे बहिश्त मिलता है जहाँ उसके लिए सतर हसीन जवान हूरें होती हैं। तो अगर व्रत उपवास, परहेज, ब्रह्मचर्य से भी व्रत में परिया, भस्मराएँ, देवागनाएँ और हूरें ही मिलनी हैं (और ऐसा कही नहीं कहा कि इन परियों, देवागनामो का आप दूर से दर्शन किया करेंगे और झलक ब्रह्मचर्य का पालन करते रहेगे, बल्कि स्पष्ट यही कहा गया है कि ये आपके भान-द के लिए होंगी) तो फिर इस पृथ्वी पर ही आप इस भान-द से वंचित क्यों रहें? बल्कि अगर आप प्रण ब्रह्मचारी हैं तो आपको तो उस भान-द का भी पता नहीं होगा जो नारीदेह से मिलता है। तो जिस भान-द का आप को पता नहीं उसे लक्ष्य बनाकर आप तमाम उन्नत क्यों तपस्या करत रहें? क्या अपनी प्राकृतिक भाग्य से संपर्क करके अपने को जलाते रहें? बल्कि आप इस भान-द का यहाँ भी उपभोग कीजिए ताकि आपको अभ्यास रहे। कही ऐसा न तो कि आपके ब्रह्मचर्य, परहेज, नागुनहगारी और पुण्यों के पुरस्कार स्वरूप आपको जन्त और स्वर्ग की एक-से एक हसीन जवान मदमस्त भस्मराया के बीच डाल दिया जाए और आपको पता ही नहीं हो कि आप इनका क्या करें? सम्भवतः अभ्यास के अभाव में आप कुछ करना भी चाहें तो नहीं कर सकें।

इस पर खेमाल इस बात पर जाता है कि स्त्रियाँ भी तो आदमी हैं। अगर वे सतीदेव, व्रत धर्म-कर्म करें तो उन्हें भी तो किसी प्रकार का स्वर्ग मिलता होगा। स्वर्ग की देवागनाएँ तो उनके किसी काम की नहीं होंगी। तो क्या उनके लिए एक से-बढ़कर एक हसीन, जवान, समय देवपुरुष होने होंगे? या वे स्वयं देवागनामो के रूप में वहाँ भेज दी जानी होंगी जो पुण्य

बल पर आए पुरुषों से आनन्द प्राप्त करती होगी। अगर ऐसा होता हो तो फिर उनके जन्म-जन्म के एक ही पुरुष के प्रति सतीत्व का क्या होता हागा अगर वे पुरुष उनके अपने पिछले जन्म के पति नहीं होते हो? क्योंकि ऐसा आवश्यक तो नहीं कि जिस स्त्री को उसने पुष्पा के लिए स्वर्ण मिला हा उसका पति भी स्वर्ग पाने का अधिकारी पाया जाता हो। अपने कर्मों के कारण वह स्वर्ग छोड़ कहीं और भी तो भेजा जा सकता है, जैसे नरक या ऐसी ही कोई दूसरी जगह।

ये ऐसी उलझनों हैं जिनका सुलझाव आप उन धर्मगुरुओं से निकलवाने की चेष्टा कीजिए जो ऐसी बातें कहते हैं और जिनकी बातों पर आप आखिरी बंद कर विश्वास करते हैं।

तन्त्रमाग योग की ही एक शाखा है, ऐसा भी कुछ लोग मानते हैं। तान्त्रिक मता में एक मत वामाचारी होता है।

वामाचार में पांच प्रकारों का विधान है—मद्य, मांस, मत्स्य, मुद्रा और मैथुन। इन्हें पञ्चमवार कहते हैं। तन्त्र साधना के लिए मछली मांस का भक्षण, शराब पीना और स्त्रियों के साथ जी खोलकर मैथुन करना अनिवार्य माना जाता है।

व्यवहार में पूण ब्रह्मचर्य जिस तरह असंयुक्त है जिसे उसकी चरम सीमा पर पहुँचा दिया गया है वैसे ही तन्त्र के मैथुन को उसने विपरीत दूसरी सीमा पर पहुँचा दिया गया है। ब्रह्मचर्य पर अप्राकृतिक रूप में दिए गए बल के फलस्वरूप ही हो सकता है कि यह प्रतिभिया हुई हो। जहाँ योगी हर प्रकार के भोग के त्याग को ही परमपद पाने का उपाय मानते थे वहाँ वामाचारियों ने कहा कि हर प्रकार के भोग के द्वारा ही परमपद पाया जा सकता है। उनका तब यह रहा होगा कि अगर तुम अपनी स्वाभाविक प्रवृत्तियों से लड़ने में ही अपना सारा समय और शक्ति नष्ट कर दोगे तो तुम ध्यान और समाधि में कहाँ तक पहुँच सकोगे? हाँ, क्यों नहीं अपनी स्वाभाविक दैहिक भागों को यथेच्छ पूरी करो, उनका आनन्द लो, उनका उपभोग करो। एक बार की तपन के बाद, पूण सन्ताप और शांति पा जाने के बाद, निर्विघ्न हाकर ध्यान में लीन हो जाओ। फिर जब दुबारा शरीर की मांग सर उठाए, वह चाहे पेट की हो, जिह्वा की हो या योनि-द्रव्य की, फिर उसे भरपूर संतुष्ट कर लो और फिर निश्चित हाकर ध्यान समाधि में लग जाओ।

हम इन दोनों प्रतियों के बीच का भाग आपका अपनाने का राय देंगे। महात्मा बुद्ध ने भी मज्झिम निकाय यानी मध्य भाग ग्रहण करने के उपाय को ही उचित बताया है। आप शरीर की मांगों को पूरा करने के लिए

उसकी योयण और योनिक्षुब्ध शान्त करने के लिए, उनके द्वारा भानन्द उठाने के लिए एक ससुलित दृष्टिकोण अपनाए। न तो पूण ग्रहचारी बनें और न अनाचार में लिप्त हो जाए। दोनों अवस्थाए आपकी योग-साधना में रुकावटें बनेंगी।

याग और सेक्स की बात करते हुए इतना और कहना चाहूंगा कि एक मात्र मानव प्राणी मही प्रकृति ने योनि को भानन्द की वस्तु बनाया है। इनर पशु-पक्षी के लिए योनि कम एक प्रवृत्ति को शान्त भर कर देना है। इसलिए हर पशु-पक्षी सिफ तभी मैथुन करता है जब मादा की गर्भ धारण करने की आवश्यकता होती है। यह तो मनुष्य ही है, जो बगैर उक्त आवश्यकता के, जब चाहे, साल के तीन सौ पैंसठो दिन, हर बक्क, दिन या रात, मैथुन करने की क्षमता रखता है और यह उसके भानन्द प्राप्त करने का सबसे बड़ा साधन है। मैथुन का भानन्द मनुष्य को प्रकृति का सबसे बड़ा वरदान है।

ध्यान जहां एक ओर आदमी को (स्त्री को भी, पुरुष को भी) हर प्रकार के मानसिक तनावों से मुक्त कर उसे हर दुःख का पूरा भानन्द लेने योग्य बनाता है वहां दूसरी ओर हठयोग (भासन) उसे शारीरिक रूप से पूरा स्वस्थ बना देता है। शरीर के अग्र सस्थानों की तरह उसके योनि सस्थान को सुषुप्त करता है। इस तरह अगर आप नियमित रूप से, समुचित मात्रा में, योगाभ्यास करें तो आपको अपनी प्रियतमा (प्रियतम) के साथ अधिकतम भानन्द प्राप्त होगा, यह निश्चित है।

क्या सभोग से समाधि संभव है ?

एक भगवान हैं जो पहले आचार्य हुआ करते थे और जो, आजकल, भारत का पुण्यभूमि छोड़ अमेरिका सिधार गए हैं। जब वह आचार्य थे जनता में उनकी पहली महत्वपूर्ण किताब आई—सभोग से समाधि। इस पुस्तक ने पाठकों की दुनिया में एक घमाका सा पैदा किया और लोग बाह-बाह कर उठे कि दखो, ये एक आचार्य आए हैं जिन्होंने इतनी शक्तिशाली बात कह दी कि समाधि प्राप्त करने के लिए ग्रहचक्र, यौन से सबंध परहेज नहीं यौन के पूरा उपभोग की जरूरत है।

लेकिन उन्होंने यह कोई नई बात नहीं कही थी। यह तात्त्विक मत में हजारों सालों से माना जाता आया था। इन आचार्यों (बाद के भगवानों) के जन्म के भी बहुत समय पहले लोगों ने पाया था कि अपनी प्राकृतिक भावों का दमन करके, उन्हें नियंत्रित करने के सधरों में समय और शक्ति बर्बाद करने जितनी मिहनत से समाधि तक पहुँचा जा सकता है उससे अधिक स्वाभाविक रूप में और कम परिश्रम से हर कुंठा, हर वजना से ऊपर उठकर, समाधि पाई जा सकती है।

आज से लगभग एक सदी पहले ऑस्ट्रिया के डॉ॰ सिगमंड फ्रायड ने आधुनिक युग में वही बात अपने डायरी पर कही। उन्होंने मानसिक रोगों के इलाज के सिलसिले में मानव मन के अचेतन का पता लगाया और उसके कायकलापो के संबंध में सिद्धांत बनाए। उन्होंने कहा—कुंठाएँ बम्प्लेक्स पैदा करती हैं। इनमें सबसे अधिक बम्प्लेक्स पैदा करती हैं यौन-कुंठाएँ क्योंकि समाज की सबसे अधिक और कठोर वजना यौन का लेकर ही है। समाज में सेक्स सिर्फ विवाह की अवस्था में यौन पत्नी के बीच ही विहित है इससे पहले और इससे बाहर इसकी विल्कुल अनुमति नहीं। विवाहतर यौन घुरा है, दंडनीय है। लेकिन बन्धा है कि जन्म के साथ ही, प्रवृत्ति के रूप में यौनेच्छाएँ लेकर आता है। यहाँ एक बात और समझ लेनी चाहिए

कि फ्रॉयड के सेक्स (लिविडो) का अर्थ वह प्रवृत्ति है जो अपनी सतुष्टि के लिए एक पात्र चाहती है, जिसका उद्देश्य शरीर-सुख है। यह शरीर-सुख अंतिम रूप में पुरुष जननेन्द्रिय के स्त्री जननेन्द्रिय के चरम स्पर्श से प्राप्त होने वाली वस्तु है। इस तरह किसी भी पुरुष अथवा स्त्री का विपरीत लिंगीय व्यक्ति की ओर आकर्षण और उससे सुख पाने की इच्छा यौन कर्मदर है।

अब चूंकि सभ्य समाज में सिर्फ विवाह के कर्मदर ही प्रेम और यौन की अनुमति है, उसके बाहर इसे वर्जित माना जाता है इसलिए अगर किसी कर्मदर ऐसी इच्छा उठे तो इसे छिपाना पड़ता है, दबाना पड़ता है। यह दमन प्रारम्भिक बचपन से ही होने लगता है। हर बच्चे का प्रथम प्रेम मा से होता है। वह यौन रूप में मा को पाना चाहता है। यानी उससे शरीर सुख पाना चाहता है। जबतक यह सुख जननेन्द्रिय के द्वारा नहीं भागा जाता है तबतक उसपर कोई रोक नहीं होती। लेकिन अगर इसके कर्मदर जननेन्द्रिय कोई पाठ खेलना चाहता है तो तुरंत उसे मना कर दिया जाता है। दमन वहीं से आरम्भ होने लगता है जो जीवनभर चलता रहता है। इसका कारण यह है कि किन व्यक्तियों के साथ यौन-सुख की कामना की जा सकती है वह भी पहले से निश्चित होता है। इसेस्ट (निकटतम संबंधियों—मा-बड़ा भाई-बहन, पिता-पुत्री के बीच यौन संबंध वर्जित है। इसके अलावा हर उस व्यक्ति के साथ सेक्स की मनाही है जिसके साथ आपका विधिवत विवाह नहीं हुआ हो।

अगर थोड़ी देर के लिए आपका मन फ्रॉयड की इस बात को नहीं भी मानने को तैयार हो कि एक साल-दो साल चार साल के लड़के का यौन प्रेम मा के प्रति हो सकता है (या लड़की का अपने पिता के प्रति हो सकता है) तो भी आप इतना तो मारेंगे कि बर्बर विवाह के भी अर्थ लोगों के प्रति आदसों का आकर्षण होता ही है। जैसे ही लड़के-लड़की जवान होने लगते हैं वे किशोरावस्था में बंदम रखने लगते हैं उनका आकर्षण एक दूसरे की ओर होने लगता है। और वे जल्दी ही जान जाते हैं कि यह जो दुर्दम लिखाव उस लड़की या उस लड़के की आर हो रहा है वह पूरी तरह यौन है। वह न सिर्फ अपने प्रिय को देखने, उसकी मोठी बातें सुनने उस स्पर्श करने की इच्छा तक ही सीमित है बल्कि वह अंतिम रूप में अपना पति फलन इस रूप में चाहता है कि दोनों परस्पर समाग करें। यानी यह शतश यौन प्रेम है।

लेकिन समाज इसकी इजाजत नहीं देता। तो अगर कोई ऐसा प्रेम करता है और अपने प्रिय के साथ समाग की इच्छा करता है तो उससे

अदर अपराध का बोध होता है। चूँकि ठोक ठोककर उसके अदर यह विचार पक्की तरह बिठा दिया गया है कि विवाहतर प्रेम और सेक्स बुरा है, पाप है इसलिए प्राकृतिक भागों के कारण जब कोई व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति से सेक्स की इच्छा करता है तो उसी समय चेतन (और नहीं तो अद्व-चेतन रूप में) अपने को पापी अनुभव करता है। ताकि वह सामाजिक नियमों का उल्लंघन नहीं कर बैठे इसलिए वह अपनी ऐसी इच्छाओं का हर वक्त दमन करने की कोशिश करता रहता है। जितना ही इह पूरी तरह दमित करने में वह असफल होता है उतना ही उसका अपराध-बोध अधिक होता जाता है। यह प्रक्रिया लगभग जीवन-भर चलती रहती है, क्योंकि समाज ने, अपनी सुविधा के लिए चाह भले ही सिर्फ पति या पत्नी से प्रेम और सेक्स के नियम बनाए हों, प्रकृति ऐसे किसी नियम पर विश्वास नहीं करती। वह तो हर पुरुष को हर मनचाही स्त्री की ओर और हर स्त्री को हर मनचाहे पुरुष की ओर धकेलती रहती है वह स्त्री या पुरुष उसके लिए चाहे सबया अपरिचित हो या निकट सबधी। ऐसी स्थिति में यौनेच्छाओं का दमन और अपराधबोध सबसे अधिक होता है।

तांत्रिका ने इस तथ्य को समझा था। उन्होंने मन में अचेतन के होने की बात नहीं कही। लेकिन ऐसी वजनाओं के व्यक्तित्व पर पड़ने वाले प्रभाव से व प्रवगत थे, जिसका आविष्कार फ्रायड ने उनसे हजारों साल बाद किया। इसलिए उन्होंने (तांत्रिकों ने) कहा कि चूँकि विवाह के बाहर मयुन वजित है और तुम्हारी इच्छाएं अथ स्त्रियों की ओर दौड़ती ही हैं और तुम इन इच्छाओं को दवाने की कोशिश में अपना समय और शक्ति खर्च करते रहते हो इसलिए ऐसा क्यों नहीं करो कि इन इच्छाओं को खुल-कर पूरी कर लो ताकि तुम निश्चित होकर समाधि और परमपद प्राप्ति के माग पर अग्रसर हो सको। तांत्रिक के लिए तो हर स्त्री, चाहे वह अपनी पुत्री ही क्यों न हो, धरवी चक्र में मात्र भोग्या रह जाती है, उसके साथ सम्पूर्ण सम्भोग के द्वारा ही वह मोक्ष माग पर बढ़ सकता है।

यौन-कुठाए जीवन और व्यक्तित्व के लगभग सभी अथ पहलुओं को प्रभावित करती हैं, मानसिक रोग तक पैदा करती हैं। मानसचिकित्सा में अवदमित (अचेतन रूप में प्रवत्यात्मक इच्छाओं को दवाने का मनोविज्ञान में अवदमन करना कहते हैं) इच्छाओं को चैनन सनह पर लाकर वयस्क मन द्वारा उनका वास्तविक अथ और मूल्य बताने का प्रयास किया जाता है और उनके प्रति तकसगन दष्टिकोण अपनाने की शिक्षा दी जाती है।

मानसचिकित्सा का ही एक रूप है छोटे-छोटे समूहों में स्त्री-पुरुषों को मिलाकर उनके बीच परस्पर मुक्त रूप में यौनक्रिया की अनुमति देना।

इस तरह ऐसी समूहचिकित्सा में सम्मिलित होने वाले स्त्री-पुरुष यौन वजनाग्रो से मुक्त होकर प्राकृतिक रूप में, एक दूसरे को समम पात हैं, उनके संपर्क में आकर उनका अधिकतम स्पष्ट पाकर, अपने भ्रमर किमी तरह के पाप की, अपराध की भावना का बोध नहीं करते और उनका व्यवितत्व उनका मन हर वजना से ऊपर उठ जाता है, पूरी तरह मुक्त हो जाता है। वे सामान्य, स्वस्थ व्यक्ति बन जाते हैं। ऐसे व्यवहार से अचेतन में दब पड़े आवेशों का विरोध भी हो जाता है जिसे मनोविश्लेषण में आब्रिएन्शन अथवा कपासिस कहते हैं। अवदमित आवेश मानसिक तनावों यूरासिस और अनेक मनोजन्य शारीरिक रोगों के कारण होते हैं।

तांत्रिक साधना में भी यही होता है। ऐसी साधना स्त्री पुरुषों के समूह में जब होती है तो सभी खुलकर परस्पर सभोग करते हैं बीच-बीच में सभी बदलते जाते हैं किसी को किसी की मनाही नहीं होती। यह वजना मुक्ति और प्राकृतिक इच्छाओं की स्वाभाविक तृप्ति आदमी को अध्यत्म के घरातल पर ले जाता है।

यही बात उस आचार्य ने कही जो बाद में अपने आपको भगवान कहने लगा और अपने आश्रम में उसने आश्रमवासियों के बीच मुक्त सहवास की बढावा दिया।

हम यहाँ इस आचरण के सामाजिक नैतिक और कानूनी पक्षों की बात नहीं करना चाहते। हमने वैज्ञानिक दृष्टिकोण अपनाया है और विज्ञान हर सामाजिक धार्मिक, वैधानिक नियमों से अछूता ऊपर होता है। वह सिर्फ मृत्यु का साधन करता है।

और यह एक बड़ा सत्य है कि यौनवजनाग्रो से मुक्त होकर अलग स्त्री-पुरुष परस्पर एक-दूसरे को पा सकें तो ऐसा पाना (ऐसा सभोग) उन्हें अनुभूति के उच्चतम घरातल पर ले जाने में समर्थ है। ऐसी अनुभूतियों का आप चाह तो भौतिक, आध्यात्मिक भी कह सकते हैं। संभवतः ऐसी अनुभूति के क्षण ही समाधि के क्षण हो।

इसलिए यह कहा जा सकता है कि सभोग से समाधि संभव है।

और आचार्य ने यह कोई नई बात नहीं कही। उसने इस कथन के पीछे उसका तत्रविद्या के साथ ही मनोविश्लेषण का अध्ययन और उसपर उसका विश्वास था। इसलिए उसने अपने आश्रम में सामूहिक सभोग विविधता पद्धति को ठीक उसी तरह अपनाया जैसा उसने बहुत पहले में अमेरिका का एकाउंटर ग्रुप करता आया था। हाँ भाषा में अंतर था। शब्दों में अंतर था। भगवान् ज़िन्नी-अग्रेजी के आध्यात्मिक ग्रंथ बनाने वाले थे। का प्रयोग उन्हें अनुभूतियों के लिए करते हैं जिनके लिए मनो-चिकित्सक और माध्यात्मिक बनाने के शब्दों का प्रयोग है।

गुरु की आवश्यकता

आप पूछ सकते हैं कि जब बाजार में योग पर इतनी-इतनी पुस्तकें उपलब्ध हैं। (जिनमें एक हमारी भी शामिल होने जा रही है) तो इसे सीखने के लिए क्या फिर भी किसी गुरु की आवश्यकता है ?

मैं कहूंगा—हां, बावजूद इतनी इतनी हर तरह की पुस्तक और पत्रिकाओं के, योग सीखने के लिए जन सामान्य को गुरु की आवश्यकता है।

लेकिन मैं इससे भी इन्कार नहीं करता कि आपमें ऐसे अनेक हैं जिन्हें अच्छी पुस्तक के सिवा और किसी गुरु की आवश्यकता नहीं।

आज से पैंतीस साल पहले, सन् १९४६ ई० में जब मैंने योगाभ्यास आरंभ किया था तो सिर्फ पुस्तकों में पढ़े अपने ज्ञान के बल पर ही किया था। तब से आज तक मैं नियमित रूप से योगाभ्यास करता आ रहा हूँ—राजयोग भी, हठयोग भी लेकिन आज तक मैं योग सीखने के लिए किसी गुरु के पास नहीं गया। हा, अनेक योगियों, सन्यासियों और योगदर्शन के विशेषज्ञों से प्रायः मिलता और विचारों का आदान प्रदान करता रहा हूँ।

अगर आप उनमें हैं जिन्हें किसी गुरु की आवश्यकता नहीं तो यह अध्याय आपके लिए नहीं।

गुरु का अर्थ होता है—अज्ञान का अधवार दूरकर ज्ञान का प्रकाश देने वाला अथवा शिष्य।

योग के लिए गुरु वह हागा जिसने योग के सबंध में काफी अध्ययन किया है और जिसे योग साधना का निजी अनुभव है। ऐसे गुरु के पास जाने का मांस बढ़ा लाभ यह है कि जो चीज आप पुस्तक से काफी कठिनाई से सीख सकते हैं वह गुरु से आसानी से सीख सकते हैं। पुस्तक पढ़ते हुए अगर आपके मन में शंका उठे तो उसका जवाब पाना कठिन हो सकता है। गुरु से सीखते हुए साथ-के-साथ आप शंका-समाधान कराते चल सकते हैं।

योगाभ्यास जितनी सिद्धांतों की वस्तु नहीं उससे बहुत अधिक व्यवहार की वस्तु है। शब्दों की भाषा और चित्रों के द्वारा जो आसन अनेक बार आप समझ तक नहीं सकते, प्रदर्शन के द्वारा गुरु वह आपको आसानी से सिखा दे सकता है। कोई आसन करते हुए अगर आपसे भूल हो रही है तो उसे ठीक कर देता है।

हर व्यक्ति हर आसन के योग्य नहीं होता। हर किसी की शारीरिक बनावट और स्वभाव अपने ढंग के होते हैं। उसकी अपनी क्षमियाँ-शक्तियाँ होती हैं। फिर आपके लिए अपनी मानसिक अथवा शारीरिक समस्याएँ भी हो सकती हैं। गुरु आपको कौन से आसन चुनने चाहिए और क्या समय बताने चाहिए यह निर्णय कर देता है। वह एक कुशल चिकित्सक का काम करता है। चिकित्साशास्त्र की पुस्तकें बाजार और पुस्तकालयों में उपलब्ध हैं। लेकिन फिर भी अपने स्वास्थ्य के लिए आपको डॉक्टर के पास जाना पड़ता है। वैसे ही योग के लिए गुरु के पास जाने की बात भी है।

ये तो व्यावहारिक लाभ हुए। इनसे भी अधिक लाभ गुरु का आपके लिए मनोवैज्ञानिक होता है।

अगर गुरु सच ही ऐसे व्यक्तित्व का मालिक हुआ जिस पर आपकी श्रद्धा हो सके तो आप दोनों के बीच एक इस तरह का मनोवैज्ञानिक संबंध बन जाता है जो आपके शैशव काल में आपका पिता के साथ होता है। इसे आप घनिष्ठता कह लीजिए, लेकिन यह सामान्य घनिष्ठता से बहुत अधिक है, गहरी है। इसे मनोविज्ञान की भाषा में रैपो (Rapport) कहते हैं। मनोविश्लेषण इसे घनात्मक सक्रमण (Positive Transference) कहता है। इसका अर्थ है किसी व्यक्ति का अपने मानसचिकित्सक के साथ प्यार श्रद्धा भक्ति का वह संबंध जो उसका अपने पिता पर था जब वह ६ साल से नीचे का शिशु था और अपने पिता को सर्वशक्तिमान, सर्वज्ञ और प्रिय मानता था।

अगर ही गुरु के व्यक्तित्व ने सच ही आपको आकृष्ट किया तो उसने साथ आपका घनात्मक सक्रमण हो जाता है। आप उसी तरह उस प्यार बना लगते हैं जम राधा ने कृष्ण को किया था और वैसे ही भक्ति करने लगते हैं जैसी तुलसीदास ने राम के साथ की थी। हर मनोविश्लेषण में रोगी या हमारा तरह का पाजिटिव ट्रांसफरेंस विश्लेषक के साथ होता है। उसकी चिकित्सा में यह सक्रमण बहुत बड़ा पाठ अदा करना है और रासे स्वास्थ्य में वापस आने में इससे बहुत लाभ होता है।

ऐसा सक्रमण पुस्तक के साथ संभव नहीं।

अगर आपका अपने गुरु से प्यार हो जाता है, उस पर श्रद्धा भक्ति

होती है तो मानी हुई बात है कि उसपर आपका भ्रम्य विश्वास भी होगा। उसकी हर बात आपको सही और सत्य लगेगी।

मैंने पहले एक अध्याय में कहा है कि सम्मोहन का प्रभाव व्यक्ति के अवचेतन पर पड़ता है। वह सम्मोहक के आदेश को ज्या-का-त्यो ग्रहण और पालन करता है।

गुरु की हर बात पर आपका उसी तरह विश्वास होगा। आप उसकी हर बात को पूर्णतः सत्य मानेंगे। उसके हर आदेश को ग्रहण करेंगे, पालन करेंगे और आपको सारे वे लाभ होंगे जिनके होने की बात गुरु आपको कहेगा।

यही रैंपो, प्यार थ्रु, अवभक्ति अथवा धनात्मक सफलता लोगों को ज्योतिषियों, योगियों, तान्त्रिकों, गुरुओं और आश्रमों की ओर धकेलता है। हर आदमी कहीं-न-कहीं से कमजोर होता है। हर आदमी की मनः महत्वाकांक्षा होती है जिन्हें पूरी करनी होती है और वे होती नजर नहीं आती। हर आदमी की कोई-न-कोई मनोवैज्ञानिक समस्या होती है जिसका वह सुलझाव चाहता है। काफी लोगों को पारिवारिक, व्यक्तिगत, मानसिक, शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी, व्यवसाय, नौकरी, प्रमोशन तथा-दस्ता, राजनैतिक लाभ-हानि संबंधी समस्याएँ होती हैं। काफी लोग तरह-तरह की निराशाओं, कूठाओं मजबूरियों के शिकार होते हैं। ऐसे लोग जहाँ कहीं भी सहारे की उम्मीद देखते हैं, भागकर बहा जाते हैं। ज्योतिषी, तान्त्रिक, योगी ऐसे लोगों को मदद करने, उनके कष्ट दूर करने, उनकी इच्छाओं की पूर्ति करने का लोभ देते हैं, आश्वासन देते हैं, उनका यश, जो अधिकतर प्रचार के द्वारा अर्जित किया जाता है, लोगों को उनके पास खींच ले आता है। लोग पूरी श्रद्धा और विश्वास के साथ उनके पास पहुँचते हैं। उनकी बताई हर बात को आख मूढ़कर मानते हैं। उनके पास जाते हुए जो भी उनका ज्ञान, विद्या, बुद्धि, तकशक्ति होती है, अपने पीछे छोड़ देते हैं। इसी का फायदा ज्योतिषी, तान्त्रिक, योगी गुरु उठाते हैं। नतीजा यह होता है कि बड़े से-बड़ा राजनेता (नेत्री) प्रधानमंत्री से लेकर डिप्टी मिनिस्टर और सामान्य नेता तक, उद्योगपति, व्यवसायी, ऊँचे-ऊँचे अफसर, क्लक, डाक्टर, वकील तक ऐसे लोगों के पास जाते हैं। तब मात्र करते हैं दसो उगलियों में तरह-तरह की अंगूठियाँ पहनते हैं बाजूओं में ताबीज बांधते हैं, यज्ञ अनुष्ठान करते हैं और कैबिनेट में परिवर्तन से लेकर शपथ-ग्रहण की तिथि तक ज्योतिषियों-तान्त्रिकों की राय पर तय करते हैं।

यही कारण है कि लोग हजारों लाखों की सख्या में किसी महर्षि के आश्रम और सत्स्थान में जाते हैं, आवासीय ध्यान की शिक्षा लेते हैं और

जनित विश्वास का फल है जो अपनी आन्तरिक द्वन्द्वों, तनावों और कुण्ठाओं की उपज है।

यह सारा कहने के बाद भी अन्त में मैं कहना चाहूँगा कि अधिकतर लोग जो योग की शिक्षा के लिए अच्छे गुरु की आवश्यकता है और ऐसे गुरु के पास जाने से न सिर्फ आपको योगसूत्र और ध्यानयोग का ज्ञान ही प्राप्त होगा, बल्कि आपको वे सारे आध्यात्मिक लाभ भी होंगे जिनके होने का विश्वास आपको गुरु दिला सके।

मानसिक व्याधिया और योग

आपके विचारों, व्यक्तित्व और व्यवहार में ऐसे लक्षण माना जाते हैं जो स्वयं आपको तबलीफ दे और आपके आसपास के लोगों को असामान्य लगे मानसिक व्याधि माना जा सकता है।

अनेक मानसिक बीमारियाँ ऐसी हैं जिनके बारे में सिर्फ बीमार स्वयं जानता है, किसी और को इसका पता नहीं चलता। ऐसी बीमारियों को 'न्यूरोसिस (Neurosis)' कहते हैं। न्यूरोटिक का ग्राम व्यक्तित्व व्यवस्थित होता है और वह परिवार तथा समाज में सामान्य व्यवहार करता है। उसका कष्ट उसका नितान्त अपना होता है। वह अपनी असामान्यता के बारे में सचेत होता है। हाँ, कभी कभी उसका व्यवहार ऐसा भी होता है जिसे देख कर अन्य भी उसके उस व्यवहार को असामान्य समझ पाते हैं। लगातार घाय-पाव घोने, स्नान करते रहने, हर वक्त सफाई में लगे रहने जसा आचरण (जिसे अंग्रेजी में वाशिंग मनिया कहते हैं) ऐसे ही न्यूरोसिस में है। इसे आसेसिव कम्पलसिव न्यूरोसिस (यावति बाध्यता) कहते हैं। हिस्टीरिया भी ऐसे ही न्यूरोसिस में है जिसके दोरों को देखकर अन्य लोग भी इसे मानसिक बीमारी समझ सकते हैं। लेकिन अधिकतर न्यूरोसिस ऐसे हैं जिनके बारे में कोई तबतक नहीं जान सकता जबतक आप उसे नहीं बतावें। तरह-तरह की दुश्चिन्ताएँ (Anxiety), भ्रकारण भय (Phobia) अवसाद (Depression) आदि ऐसी ही मानसिक व्याधियों में हैं।

दूसरे प्रकार की मानसिक व्याधियाँ वे हैं जिन्हें अंग्रेजी में साइकोसिस (Psychosis) कहते हैं। इसके रोगी के बाहरी व्यवहार सामान्य से भिन्न होता है जिसे देखकर ही आदमी उसकी बीमारी की बात जान जाता है। साइकोसिस के रोगी की अपने परिवेश के साथ समझन की शक्ति जाती रहती है उसका यथायथान चाहे तो बहुत कम हो जाता है अथवा पूरी तरह सप्त हो जाता है। ऐसे बीमार को हम पागल कहते हैं और उसके

व्यवहारों को पागलपन। उसका व्यक्तित्व बाहरी दुनियासे सबध काट कर अपने अंदर की दुनिया (अपने अचेतन) में सिमट जाता है, उसी में रहने लगता है।

स्किजोफ्रेनिया, मैनिक डिप्रेसिव-साइकोसिस आदि इसी तरह के मनो-रोग हैं।

मानसिक रोगों के कारण शुद्ध मनोवैज्ञानिक भी हो सकते हैं, जैविक-रासायनिक भी और मिश्रित भी। अगर गिनती से लिया जाए तो अधिकांश मानसिक रोगों के कारण मनोवैज्ञानिक होते हैं। ये कारण ज्यादातर आदमी के प्रारंभिक शैशव काल में बनते हैं। बच्चे के मन में अनेक ऐसी इच्छाएँ उठती हैं जो उसके लिए वर्जित होती हैं। माता-पिता उसके लिए निषेध निषेध बताते रहते हैं। उन्हें ऐसी वर्जित इच्छाओं का अवदमन करना पड़ता है। इनमें जिन इच्छाओं में आवेशों का तो सफल अवदमन हो जाता है वे अचेतन मन में जाकर पड़े रहते हैं और बड़े होने पर व्यक्ति उनसे कभी परेशान नहीं होता। लेकिन अनेक आवेश इच्छाएँ सफलतापूर्वक अवदमित नहीं हो पाती। व्यक्ति के बड़े होने पर इस अवदमन में अगर दरार पड़ जाए, अचेतन में पड़ी गुँटियाएँ (कम्प्लेक्स) ऊपर आने की कोशिश करने लगीं तो प्रतीकारमक रूप में वे अपने आपको संतुष्ट करने लगती हैं। ये ही न्यूरोसिस के रूप में प्रकट होती हैं। ये न्यूरोसिस अवदमन की असफलता और अचेतन के बेसुलझे द्वन्द्वों के कारण होते हैं।

साइकोसिस में जैविक रासायनिक कारणों के साथ मनोवैज्ञानिक कारण भी रह सकते हैं। इसलिए मानसचिकित्सा न सिर्फ न्यूरोसिस की होती है बल्कि साइकोसिस की भी होती है, जिसमें प्रधान चिकित्सा औषधियों से होती है।

सबका स्वस्थ-सामान्य चने आते व्यक्ति में भी मानसिक रोग उभर सकते हैं यदि प्रधानतः उसकी परिस्थितियाँ ऐसी हो जाएँ जो उसके सामान्य व्यक्तित्व की सहनशक्ति के बाहर हों। अगर किसी को प्रेम में गहरा आघात और निराशा मिले किसी की इकलौती सत्ता की मृत्यु हो जाए, किसी की लगी लगाई अच्छी नौकरी चली जाए अथवा व्यवसाय में भयानक धाटा लग जाए तो हो सकता है उसकी सामान्य मानसिक व्यवस्था बिगड़ जाए और वह न्यूरोटिक अथवा साइकोटिक रोग का शिकार हो जाए।

प्रकृति के होमियोस्टैसिस (Homeostasis) के सिद्धान्त के अनुसार जिस तरह शरीर अपने अंदर असंतुलन की स्थिति पर आप-से-आप संतुलन बना लेने की शक्ति रखता है उसी तरह मन के अंदर भी होमियो-

स्ट्रेसिस की प्रक्रिया चलती रहती है। रोगों के प्रतिकार के लिए भी शरीर और मन में निरपेक्षता (Immunity) और प्रतिरोधक शक्ति (Resistance) स्वाभाविक रूप में होती है। यह शक्ति हर व्यक्ति में एक तरह की नहीं होती। जिनके अंदर यह समुचित मात्रा में होती है वे साधारण परिस्थितियों में भी अपने आपको सामान्य रख पाते हैं। जिनके अंदर यह प्रतिरोधी शक्तियाँ अपेक्षाकृत कमजोर होती हैं वे ऐसी परिस्थितियों में टूट जा सकते हैं। शारीरिक अथवा मानसिक रूप में बीमार हो जा सकते हैं। अगर ऐसी परिस्थितियाँ नहीं आती तो अतः तक वे स्वस्थ सामान्य रह जाते।

अनेक शारीरिक रोग ऐसे होते हैं जिनके मूल और प्रधान कारण मनोवैज्ञानिक होते हैं। इन रोगों के सारे लक्षण शारीरिक होते हैं और कोई भी यह मानने को तयार नहीं होगा कि ये मनोवैज्ञानिक बीमारियाँ हैं। यह नहीं कि ऐसी बीमारियाँ के आंगिक (Organic)—शारीरिक—कारण नहीं हो सकते या नहीं होते। आंगिक कारणों से भी ये बीमारियाँ हो सकती हैं और मनोवैज्ञानिक कारणों से भी। मनोवैज्ञानिक कारणों से हुई ऐसी बीमारियों को मनो शारीरिक (Psychosomatic) व्याधियाँ कहते हैं। जिन कम्प्लेक्सों और अवचेतन डंढा के कारण न्यूरोसिस अथवा साइकोसिस हो सकते हैं उन्हीं से मनो शारीरिक बीमारियाँ भी हो सकती हैं।

जनसाधारण का किसी भी शारीरिक बीमारी के मानसिक कारण से होने की बात पर यकीन नहीं आया। इसलिए अगर उन्हें कोई राय दे कि तुम्हारा जो दमा है या एक्जिमा या गठिया (आयराइटिस) है यह मानसिक रोग है और तुम किसी मनोरागचिकित्सक के पास इसकी चिकित्सा कराने जाओ तो उसे ऐसी ग्य देने वाला ही पागल लगेगा।

वैद्य सा शारीरिक रोग मानसिक है इसका निरूपण (निदान—Diagnosis) तो विशेषज्ञ ही कर सकता है।

पक्षाघात (Paralysis), संधिवात (Arthritis) अघात, बहरा पन, दमा (Asthma) एक्जिमा, उच्च रक्तचाप (Hypertension) अथवा High Blood Pressure) नपुंसकता (Impotence) अनेक तरह के हृत्तरोग पेट का घाव (Peptic ulcer) आदि ऐसे रोग हैं जो अव्यक्त मानसिक कारणों से होते हैं और इनका इलाज मानस चिकित्सा से होता है। जैसाकि ऊपर भी कह चुके हैं उपर्युक्त सारे रोग आंगिक कारणों से भी हो सकते हैं। इसलिए उचित और स्वाभाविक भी यही है कि इनके इलाज के लिए आदमी सामान्य डॉक्टरों और विशेषज्ञों

के पास जाए। अनेक समय तो डॉक्टर खुद बता देते हैं कि अमुक बीमारी साइकोसामेटिक है। अनेक समय जब इस तरह की कोई बीमारी इस तरह जींग हो जाती है, पकड़कर बँठ जाती है कि सभी जानी मानी औषधि और चिकित्सा का उसपर कोई असर नहीं होता तो डॉक्टर सोचने पर मजबूर हो जाता है कि कहीं यह मनोवैज्ञानिक तो नहीं और रोगी को मानस चिकित्सक के पास जाने की राय दे देता है। अगर प्रारम्भ में ही बीमार मनारोगविशेषज्ञ के पास जाए (लेकिन ऐसा शायद ही कोई करता है) तो रोग निदान (Diagnosis) के अपने विशेष तरीकों से वह बता सकता है कि यह बीमारी मनोवैज्ञानिक है अथवा शारीरिक।

मानसिक रोगों के जो कारण तो जैवरासायनिक होते हैं (जैसे अवसाद डिप्रेशन में मस्तिष्क में सेरोटोनिन की मात्रा अधिक हो जाना आदि) उनकी चिकित्सा औषधियों से होती है। स्किज़ोफ्रेनिया भी ऐसे ही रोगों में है। लेकिन चूँकि अधिकतर मानसिक रोग मनोवैज्ञानिक कारणों से होते हैं (साइकोसिस तक में ऐसा होता है) इसलिए उनकी चिकित्सा मानस-चिकित्सा की पद्धति से की जाती है। अधिकांश मानसचिकित्सा फ्रॉयड के मनोविश्लेषण पर आधारित है, अगर यह शुद्ध मनोविश्लेषण नहीं है तो भी। ऐसी चिकित्सा में अपने-अपने तरीके से, चिकित्सक रोगी के अवचेतन के कम्प्लेक्सों, दृढ़ो अपराध भावनाओं को मुक्त-संयोजन (Free Association) स्वप्नविश्लेषण आदि के माध्यम से चेतन के घरातल पर लाने का प्रयास करता है। शैशव में जिम इच्छा अथवा व्यवहार का बच्चे ने हाथी जितना बड़ा समझा था, और उसी अनुपात में अपराधबोध का शिकार हुआ था, वयस्क होकर जब वह उसके सामने आता है तो वह समझ पाता है कि वह तो नग्न था, कुछ भी नहीं था। मानसचिकित्सा में एक बात और होती है। अचेतन में पड़े दबे भावेष, चिकित्सा के दौरान ऊपर आकर अपनी शक्ति समाप्त कर देते हैं। इन्हीं आर्देएक्शन, कंथासिस (विश्चन) कहते हैं। रोगमुक्ति में इससे भी बड़ी सहायता मिलती है। चिकित्सक के साथ चूँकि रोगी का घनात्मक संक्रमण (Positive Transference) हुआ रहता है वह चिकित्सक को अपने पिता के स्थान पर रख कर उससे प्यार करता है, इसलिए उससे अधिकतर दमित भावेष चिकित्सक के सपन में आकर सतुष्ट हो जाते हैं।

प्रश्न उठता है याग मानसिक रोगों के उपचार में कैसा सहायक हो सकता है।

इसकी प्रक्रिया यही होती है

जैवरासायनिक स्वयं शरीरस्थित प्रक्रिया से होता है। अगर ता

शरीर स्वरूप रहे, मन में दृढ़ और तनाव नहीं हो, तो हर ग्रन्थ अपना अपना काम सुचारु रूप से करे और हर ग्रन्थिरस अपनी समुचित मात्रा में हो निश्चित हो। रक्त में आक्सिजन की मात्रा भी समुचित हो। लेकिन अनुचित आहार विहार तथा मानसिक तनाव, दुर्बलताओं, परमानिया और रागा के कारण ग्रन्थियों के वायवसाय पर बुरा असर पड़ता है। परिणाम यह होता है कि ग्रन्थिरसों के निकलने का सतुलन बिगड़ जाता है, जिस रस का जितना निकलना चाहिए वह अधिक या कम निकलने लगता है। इससे मस्तिष्क से लेकर शरीर के सारे सस्यान, जैसे रक्तसंचार सस्यान, पाचन सस्यान, श्वसन सस्यान, विसर्जन सस्यान आदि, अस्वस्थ रूप में प्रभावित होते हैं।

योग के विभिन्न भासनो के विभिन्न ग्रन्थियाँ, सस्यानो, मस्तिष्क, नाडियो और पेशियों पर प्रभाव पड़ते हैं। ये प्रभाव स्वास्थ्यकर होते हैं। इनकी क्रियाओं के असंतुलन को धीरे-धीरे कम करते जाते हैं और अंततः उन्हें ऐसी जगह पर ले आते हैं कि वे समुचित रूप में काम करने लगते हैं। इस प्रकार हानिकारक रसा की मात्रा समाप्त हो जाती है और जो बीमारियाँ दहिक अथवा मानसिक, हाँकी वजह से होती हैं वे ठीक हो जाती हैं।

ध्यानयोग मानसिक अथवा मनोशारीरिक रागों में मानसचिकित्सा का काम करता है। धारणा और ध्यान की स्थिति में बैठने पर मन में शांति आने लगती है। तनाव कम होते होते समाप्त हो जाते हैं और जैसे जैसे ध्यान में विचारप्रवाह मुक्त होता जाता है वैसे-वैसे अवचेतन के दमित सम्पलक्ष अवेश, इच्छाएँ आदि ऊपर आने जाते हैं। ध्यान की अवस्था में व्यक्ति अद्वि निद्रा जैसी हालत में पहुँच जाता है जबकि न तो वह पूरी तरह बेहोश होता है और न पूरी तरह हाश में होता है। उसकी तत्त्वशक्ति लगभग सो जाती है, इसलिए ठीक जस भीद में चेतन से संसर (नियन्त्रक) निष्क्रिय हो जाता है (जिस स्थिति में धीरे धीरे व्यक्ति मनोविश्लेषण के मुक्त संयोजन में भी पहुँच जाता है), उसी तरह ध्यान में भी चेतन संसर लगभग सो जाता है। तब चेतन मात्र दृष्टा रह जाता है जो अपने अवचेतन के क्रिया-कलाप का देख सकता है काफी दूर तक समझ सकता है और अपने ढंग पर उसे विश्लेषित कर उसके साथ समझौता भी कर सकता है। ध्यान में इस आत्मविश्लेषण में व्यक्ति का अपना चेतन ही चिकित्सक का स्थान ले लेता है जिसके ऊपर ही अपने को सतुष्ट कर रोगोत्पादक इच्छाएँ और अवेश अपनी हानिकारक शक्तियाँ समाप्त कर देते हैं।

इस तरह ध्यानयोग मानसिक बीमारियों की अच्छी चिकित्सा हो सकता है। मैं अपने अनक रोगियों का, जो समय अथवा अथ के अभाव में पूरी मानसचिकित्सा नहीं करवा सकते, ध्यानयोग की शिक्षा देता आया हूँ। मैंने देखा है कि काफी लोगों का इसमें लाभ होता है। अनेक समय इस प्रकार का योग चिकित्सा की अवधि का काफी कम कर देता है यह अनुभव मैंने किया है।

विज्ञान के दो पक्ष होते हैं—सैद्धान्तिक और व्यावहारिक। अनेक समय ऐसा होता है कि किसी चीज़ के सबध में बनाया हुआ सिद्धांत चाहे वो अधूरा है अथवा भ्रान्त फिर भी उस चीज़ का व्यवहार में वही प्रभाव होगा जो प्राकृतिक नियमों के अनुसार उसके लिए निश्चित है। मसलन, ऐस्पिरिन किन कड़वों को प्रभावित करके दद दूर करता है, भले ही इस सबध के अवतक के बनाए गए सिद्धांत गलत हों, ऐस्पिरिन लाने से दद दूर होगा ही।

उसी तरह, भले ही योग कैसे शरीर या मन के रोग दूर करता है इस सबध के सिद्धांत गलत हों, अनुभव बताता है कि उससे काफी सारे शारीरिक तथा मानसिक रोग ठीक होते हैं।

आप ऐसा ही समझकर अपने लिए आसन और ध्यानयोग का अभ्यास करें, आपको लाभ अवश्य होगा।

शारीरिक रोग, बुढ़ापा और योग

क्या शारीरिक रोग और बुढ़ापा रोके जा सकते हैं ?

क्या मानसिक रोग रोके जा सकते हैं ?

क्या कुछ ऐसा हो सकता है कि आदमी न तो तन से बीमार पड़े, न माँ से बीमार पड़े और न बुढ़ा हो ?

अगर ऐसा हो सकता तो दुनिया बहुत कुछ स्वयं हो जाती।

दुनिया को इस माने में स्वयं बनाया जा सकता है। या तो तन माँ के रोग रोके जा सकते हैं और बुढ़ापे का भी काफी दूर तक रोका जा सकता है।

ऐसा हम स्वास्थ्य के नियमों का पालन कर कर सकते हैं। अगर हम आहार विहार में समय बरत सकें अपने आपको मानसिक तनाव और दृढ़ पैदा करने वाले वातावरण से अलग रख सकें अथवा ऐसे वातावरण में भी अपने को समय और शांत रख सकें तनावमुक्त रख सकें तो हमारे शारीरिक या मानसिक रूप में बीमार पड़ने की संभावना बहुत कम होगी। (हम यहाँ उन बीमारियों की बात नहीं कह रहे हैं जो हमें चाहे तो उत्तराधिकार में जन्म के साथ मिली हो अथवा जो वाइरस, कीटाणुओं जीवाणुओं और विषों के कारण होती हैं। उत्तराधिकार की बीमारियों को छोड़ वाइरस, कीटाणुओं और जीवाणुओं और विषों से उत्पन्न बीमारियों से भी हम काफी दूर तक बचे रह सकते हैं अगर हमने अपने आपको, प्राकृतिक स्वास्थ्य के नियम पालन कर, पूरा स्वस्थ रखा हुआ है अपने अंदर समुचित मात्रा में रोगनिरोधक शक्ति एकत्र कर रखी है।)

तनावरहित जीवन या ऐसा दृष्टिकोण ताकि तनावपूर्ण स्थिति में भी अपने आप शांत और तनावरहित रख सकें (यह निरंतर स्वयं शिक्षा से संभव है)। स्वस्थ भाजन समुचित व्यायाम हम हमेशा स्वस्थ रख सकते हैं। योगासन सर्वोत्तम व्यायाम है जैसा कि हम पहले भी कह आए हैं।

आसन विभिन्न पेशियों, नाडितंत्रों और सामान्य और नलिकाविहीन ग्रन्थियों और सस्थानों की गतिविधियों को सन्तुलित करते हैं। इस तरह शरीर बीमार होने से बच जाता है।

अगर कहीं कोई बीमारी भी हो तो आसन उसे दूर कर सकते हैं।

ध्यान योग मन को शांत करता है तनाव और द्वन्द्वों से मुक्ति दिलाता है और जीवन और परिवेश के प्रति ऐसा सन्तुलित, स्वस्थ और आध्यात्मिक दृष्टिकोण देता है कि आदमी का मन कभी रागप्रस्त ही नहीं हो सकता।

रही बुढ़ापा रोकने की बात तो यह बहुत दूर तक सम्भव है अगर आप शुरू से ही अपने शरीर को नीरोग और पुष्ट तथा सक्रिय रख सकें और दृष्टिकोण ऐसा बना सकें कि आदमी का बूढ़ा होना अनिवार्य नहीं, वह चाहे तो ज़िन्दगी के अन्तिम क्षणों तक युवा रह सकता है।

यह तो सही है कि हर वस्तु का समय बीतने के साथ कुछ छीजन (वीयर ऐंड टीयर) होता है। आदमी के शरीर का, उसके विभिन्न अंगों का बहुत कुछ ऐसा ही होता है। विज्ञान यह जानने की कोशिश कर रहा है कि आदमी के बूढ़ापे का क्या कारण है। अधिकतर विज्ञानी इस परिणाम पर पहुँचें हैं कि समय के साथ, उम्र के साथ, शरीर स्थित नलिकाविहीन ग्रन्थियाँ सूखती जाती हैं और उनके होर्मोन (ग्रन्थिरस) के स्तर की मात्रा कम और असन्तुलित होती जाती है। इसका असर विभिन्न अंगों पर पड़ता है और इससे शरीर और मन में जो लक्षण पैदा होते हैं वही बुढ़ापा है।

योगासन ग्रन्थियों को लम्बे समय तक युवा और सक्रिय रख सकते हैं। साथ ही चूंकि मन का प्रभाव सारे शरीर और इसके सस्थानों पर काफी दूर तक है, ग्रन्थियों पर भी है इसलिए अगर कोई व्यक्ति यह निश्चय कर ले (और इस पर विश्वास कर) कि वह कभी बूढ़ा नहीं होगा, हमेशा शरीर और मन से जवान रहेगा, तो वह कभी बूढ़ा नहीं होगा। अग्रजी में एक कहावत है—पुरुष उतना ही जवान होता है जितना अनुभव करता है। पचास-साठ-सत्तर की उम्र में भी अगर अपने आपको बाइस-थ्रीस का महसूस करें, उतना ही स्वस्थ—शरीर से, मन से, बुद्धि से आवेशों से दृष्टिकोण से—तो कोई बजह नहीं कि आप चिरयुवा नहीं रह सकें। यह तो आदमी पालीस तक पहुँचते-पहुँचते सोचने लगता है—अरे, हम तो मध्यावस्था में पहुँच गए, हमें क्या ऐसा करना शोभा देता है? ऐसा पहनना शोभा देता है? ऐसे उठना-बठना, चलना फिरना शोभा देता है? ऐसे सोचना रहना शोभा देता है? आदि। यही कारण है कि अपने इस दृष्टिकोण के कारण वह समय से पहले ही अपने आपको बूढ़ा बना लेता है।

आप इसके ठीक उल्टे सोचिए। आप अगर साठ के हैं, सत्तर के हैं, अस्सी के हैं फिर भी आप अच्छा खाना खा सकते हैं, शारीरिक धर्म और व्यायाम कर सकते हैं, बौद्धिक काम कर सकते हैं, दुनिया के हर सौन्दर्य का रसोपभोग कर सकते हैं, प्रेम कर सकते हैं। अगर आप ऐसा करें और ऐसा करते हुए आत्मसन्ताप और गम का अनुभव करें तो कोई कारण नहीं कि आप कभी बड़े हो।

योग के आसन और ध्यान ऐसे दृष्टिकोण के साथ मिलकर आपकी आयु के लगभग अन्तिम दिनों तक आपको युवा बनाए रख सकने में सक्षम हैं।

जीने के लिए सपने भी चाहिए

बाइबल में लिखा है—भादमी सिर्फ रोटी पर नहीं जी सकता ।

और यह ठीक भी है । भादमी को भूख तो लगती ही है, उसे ख चाहिए ही । नमाम उम्र उसकी अधिकांश गतिविधियां खाना जुटाने लिए ही होती हैं । खाना, घर, सेवक—ये उसकी बड़ी-बड़ी आवश्यकत हैं । यह सब उसके अपने लिए चाहिए । फिर अपने परिवार के लिए चाहिए । जब से भादमी काम के सायक होता है तब से अपनी और अपने की भौतिक आवश्यकताओं की पूर्ति में वह लग जाता है और उसका क्रम उसके जीवन के अंतिम दिनों तक चलता रहता है ।

लेकिन वह इतने से ही नहीं जी सकता । इतना ही करके उसे सन्त नहीं होता । ये तो उसे अपनी मजबूरियां लगती हैं । और मजबूरी भानन्द नहीं देनी । भानन्द वही देता है जो अपनी इच्छा से किया ज भले ही उसकी भौतिक जरूरत हो या न हो ।

जैसे जैसे बच्चा बड़ा होता जाता है वैसे-वैसे अपने पासपास के सस को पहचानना जाता है । आरम्भ में उसके मन में हर कुछ के लिए दुः दुःख रहता है । वह हर कुछ को जान लेना चाहता है । उसे हर सु सुभावना रहस्यमय लगता है । पहचान के साथ-साथ हर कुछ का लुब्ध बन, उसकी रहस्यमयता कम होती जाती है । बड़े होते होते तब वह अपने परिवेश के अधिकतर पदार्थों से परिचित हो जाता है । उनका रहस्य स भग समाप्त हो जाता है । उनका आकर्षण चाहे तो समाप्त हो जाता है । बहुत धाँडा रह जाता है और जब किसी वस्तु की रहस्यमयता आ आकर्षण समाप्त हो जाते हैं तो उससे भानन्द मिसना भी बंद हो जा है ।

लेकिन भादमी की सुख और भानन्द की मूल भामट हाती है । इन भभाव ऊब है, मृत्यु की स्थिति है जो स्वभाव से ही भादमी को नाप है ।

ऐसी हालत में आदमी अपनी यथाय की दुनिया से असम रहस्य और भाकपण दूढ़ता है ताकि वहा उसे सुख मिले, आनंद मिले। तभी बचपन से ही उसे कहानिया अच्छी लगने लगती हैं। कुछ तो ऐसा परिवेश के कारण होता है, क्योंकि माता पिता आदि प्रायः उसे कोई नई चीज दिखाते हैं तो उसके साथ कोई-न-कोई कहानी जोड़ देते हैं और कुछ जो सामन दीख रहा है, उतने से ही बालमन सतुष्ट नहीं होकर उसके परे भी देखना चाहता है। तभी अगर वह फूस देखता है तो पूछता है, यह कहा से आया। तितली देखता है तो पूछता है, यह कहा जायगी, बर्गरह। इसी तरह कहानिया जन्म लेती है। अच्छा कहानिया सुनकर खुश होता है कहानियों गढ़कर खुश होता है।

यह होन पर भी कहानियों में उसकी रुचि बनी रहती है। जो मामने है जो अगल-बगल है, जो चारों ओर है वह तो वही है जिस वह बराबर से देखता जानता आया है। वह सारा तो इतना जाना-महजाना हो गया है कि एकदम नीरस हो उठा है। वही सुबह उठना वही मुह-हाथ धाकर तैयार होना, उही लोगों के बीच रहना जिनके बीच पिछली रात सोने के पहले थे वही काम पर जाना, वही लोग, वही काम, वही वातावरण—सारा कुछ वही या उसी जैसा। इन्हें सहना तो सिर्फ मजबूरी है। इनसे ऊन होती है। आदमी बार होता है।

और वह कहानियों की दुनिया में पनाह चाहता है। वहा उसे वह हर पुरा मिल जाता है जिसकी कल्पना वह कर सकता है। अपनी कल्पना में अपने दियास्वप्न में हट कुछ या लेता है जो पाना चाहता है। और कल्पना की वह दुनिया उसे सब-कुछ दे सकती है जो यथाय की दुनिया में सम्भव नहीं होती। वह बार-बार उस दुनिया में जाता है, हर बार उसे वहा आनंद मिलता है सतोष मिलता है। सपने की यह दुनिया वह स्वयं घाव यह भी सुंदर है, कई और उसे बनावर दे दे वह भी सुन्दर है।

यही कारण है कि साहित्य उस पसन्द है कहानिया, नाटक, उपन्यास उस पसन्द आत हैं किन्तु उसे अच्छी लगती हैं। इनमें उसकी अपनी प्रपूण इच्छाओं की पूर्ति मिलती है। वह नायक या नायिका या अन्य जो चरित्र भी उसके व्यक्तित्व से मेन खाता है उसके साथ एकारम स्थापित कर मता है। कल्पना में उनके सुल-दुल हसी रात रहस्य राधाया दुस्ताग आदि का संचालन करता है जानो यह सब स्वयं उसने ऊपर हो रहा है।

अपने परिचित समाज के बाद उससे हटकर उसमें ऊपर और भी समाज है मजना है जहां वह मारा सम्भव है जो अपने वास्तविक

ससार में नहीं है यह कल्पना यथार्थ ज्ञान उसे अच्छा लगता है। जो लोग उसे इसका विश्वास दिला सकते हैं उनकी बातें उसे अच्छी लगती हैं। अगर वे लोग ऐसे हों जिनका व्यक्तित्व, जिनकी विद्वता और ज्ञान उसे प्रभावित करने वाले हों तो उनकी हर बात उसे शत प्रतिशत सत्य लगती है। व्यक्ति जो व्यक्ति उसके अस्तित्व और जीवन के सम्बन्ध में, जो उसके अनुभव में है उससे अलग, उससे बढ़कर, अधिक-से अधिक रहस्यपूर्ण बातें कह सके, उसके ससार से परे वाले ससार का अधिक-से अधिक सम्भव और लुभावना चित्र दे सके वह उसके लिए उतना ही बड़ा दार्शनिक, और आध्यात्मिक, विद्वान और सबज प्रतीत होता है।

अतीन्द्रिय, धार्मिक, आध्यात्मिक, अलौकिक दर्शन बुद्धिमान व्यक्तियों द्वारा उनसे कम बुद्धिमान आदमियों को दिए गए वे सपने हैं जो सिर्फ इस-लिए भाँपे होते हैं कि वे जनसामान्य को अपनी दुनिया की ऊँच से ऊपर उठाकर उन्हें आनन्द देते हैं, इस जीवन के बाद शाश्वत आनन्द के वादे देते हैं।

तभी प्रायः सभी धर्म ग्रन्थों में अजीबो-गरीब कहानियाँ, चमत्कार और इच्छापूर्ति के सम्भवतम चित्र मिलते हैं। जन-सामान्य दिन-रात सुन-सुनकर, उनपर श्रद्धा करता है, अंधविश्वास करता है। यहाँ तक कि उसे अपनी यथार्थ की दुनिया ही उस कल्पना की, सपना की दुनिया के भाग झूठी लगने लगती है, माया लगने लगती है। और वह उस दुनिया को पाने के लिए भक्ति करता है, पूजा-पाठ करता है, दान धर्म करता है, भजन-कीर्तन करता है, साधु महारमाओं के प्रवचन सुनता है, धर्म ग्रन्थों का अध्ययन करता है, मन्दिर, मस्जिद गिजा जाता है, व्रत-उपवास करता है, धर्मशाला बनवाता है। गुरु और तत्पराकथित योगी और आचार्य और महर्षि और भगवान् जन सामान्य को ऐसी ही अलौकिक सपने देते हैं कुछ दूर तक कल्पना अथवा ध्यान अथवा समाधि में उन सपनों के यथार्थ अनुभव के और दूसरी दुनिया में, मृत्यु के बाद, उनके पूरे होने के वादे और विश्वास देते हैं।

और आदमी का यथार्थ से ऊँचा मन यहाँ की असफलताओं कष्टों, दुःखों, भयों से घबड़ाया मन, उस शाश्वत आनन्द की दुनिया को पीछे भागता है और वह अधिक-से अधिक उसे प्राप्त करने में, उसे अतृप्त प्राप्त करने की आशा और विश्वास में अपने जीवन में रस लाने की कोशिश करता है।

योग की अलौकिक सिद्धियों और अतः में सारे दुःखों से छुटकारा

दिलाने के सिद्धांत धादमी के सपनों को प्रेरित करते हैं, उन्हें रूप देते हैं, उनके पूरे होने के वायदे करते हैं।

मरने के बाद क्या होता है, निश्चित रूप से कोई भी नहीं जानता। कभी जान पायगा या नहीं, यह भी नहीं कहा जा सकता। लेकिन मरने के पहले, इस जीवन में, उसके सम्बन्ध में जो भी सिद्धांत, चाहे वे याग के हो या किसी और विद्या के, धादमी को सुन्दर, आकषक और सुखद सपने दे सकें उनका व्यावहारिक उपयोग तो है ही। उनके हक में इतनी बात तो कही ही जा सकती है।

भाग दो

व्यवहार पक्ष

१४

सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक एवं यौन स्वास्थ्य और योग

हमें सुख चाहिए, दुःख नहीं ।

हमें स्वास्थ्य चाहिए, भ्राम् नही ।

हमें आनन्द चाहिए, भ्राम् नही ।

ये सारे स्वयंसिद्ध सत्य हैं ।

लेकिन दुर्योगसे हमें हमेशा सुख नहीं मिलता, स्वास्थ्य नहीं मिलता,
आनन्द नहीं मिलता ।

जितना सुख, स्वास्थ्य, आनन्द मिलता है उससे कहीं बहुत अधिक
दुःख रोग और रोना मिलता है ।

हमें यह पसन्द नहीं ।

हम यह पसन्द करें ऐसा प्रकृति ने हमारा स्वभाव ही नहीं बनाया ।

हम निरन्तर सुख की खोज में रहते हैं, कभी-कभी जान-बूझकर,

अधिकतर अनजानते। हमारी हर गतिविधि, हमारा हर क्रिया-कलाप सिर्फ इसी उद्देश्य के लिए होता है। हमारा सारा जीवन इसी सक्ष्य का सामने रखकर चलता है।

इसलिए हम हर वही कुछ करने की चेष्टा करते हैं जिसका परिणाम सुखद हो।

लेकिन हमेशा ऐसा नहीं हो पाता। बल्कि अधिकतर ऐसा नहीं हो पाता।

ऐसा क्यों होता है ?

इसके कारणों में कुछ तो ऐसे हैं जो हमारे वश में नहीं होते।

उनके सम्बन्ध में हम सबेत्त हो सकते हैं, उन्हें नियंत्रित करने की कामना कर सकते हैं। लेकिन, चूंकि वे हमारे नियंत्रण के बाहर होते हैं, इसलिए हम उनके सम्बन्ध में कुछ कर नहीं सकते।

लेकिन हमारे सुख में बाधक होने वाले काफी कारण ऐसे होते हैं जिनका सारा उत्तरदायित्व हमारा होता है, जिनपर शतशः हमारा अधिकार होता है। हमारे काफी दुख हमारे अपने किए का परिणाम होते हैं।

हमारा शारीरिक, मानसिक तथा यौन स्वास्थ्य काफी दूर तक हमारे अपने ऊपर निर्भर होता है। अपने को हर तरह स्वस्थ रखना हमारे वश में है—यद्यपि कि हम ईमानदारी से ऐसा करना चाहें।

आप कहेंगे—यह किस तरह का तक हुआ ? एक तरफ तो आप कहते हैं कि हम हर तरह सुखी-स्वस्थ रहना चाहते हैं, यह एक तरह हमारे लिए प्रवृत्तिजय है और दूसरी तरफ कहते हैं कि हम जानबूझकर अपने आपको स्वस्थ रखना नहीं चाहते। ऐसा कैसे हो सकता है ?

विरोधाभास होते हुए भी यह बात सत्य है कि हममें से अधिकांश अपने को ईमानदारी से स्वस्थ रखना नहीं चाहते। या अगर चाहते भी हैं तो ऐसा करने का समुचित प्रयास नहीं करते।

कारण ?

चाहे तो घालस्य, गलत शिक्षा और सोचने के कारण भ्रान्त धारणाएं अथवा अपने अंदर पसंदे अपराध बोध के कारण अपने आपको सजा देने की अचेतन इच्छा।

प्रकृति ने प्राणी को स्वस्थ रहने के लिए कुछ नियम बनाए हैं। अगर उन नियमों का पालन किया जाए तो प्राणी कभी बीमार नहीं हो।

पशु पक्षी अधिकतर अपनी सहज प्रवृत्तियों से परिपालित होते हैं। उनके पास, हमारी तरह, बुद्धि नहीं होती। उनका बाहार विहार उगा तरह होता है जिस तरह, प्रकृति ने, प्रवृत्ति के रूप में, उनके अंदर प्रेरित

कर दिया होता है। अपनी गतिविधियों के सम्बन्ध में उन्हें चुनाव की स्वाधीनता नहीं होती।

इसीलिए आप पशु-पक्षियों को बहुत कम अस्वस्थ होते, बीमार होते देखते हैं। अगर कोई पशु-पक्षी कभी अस्वस्थ होता है तो वह न तो किसी डाक्टर के पास जाता है और न अस्पताल। वह अपना खान-पान स्वतन्त्र नियंत्रित कर लेता है और पुनः स्वास्थ्य लाभ कर लेता है।

हाँ कुछ पशु-पक्षी, हमारी तरह अवश्य बीमार होते हैं और उन्हें डाक्टर और अस्पताल की भी आवश्यकता होती है। लेकिन ये हमारे पालतू पशु-पक्षी होते हैं जिनके जीवन हमारे द्वारा परिचालित होते हैं। अगर वे भी जंगलों में होते तो कभी बीमार नहीं पड़ते और अगर कभी अस्वस्थता अनुभव करते तो उपवास और घास या उनकी स्वयम् बुद्धि जिस जड़ी बूटी की ओर उन्हें प्रेरित करती उसका सेवन कर आप-से आप ठीक हो जाते, जैसा कि घरेलू वृत्ता तक को आप करते देखते हैं।

हम बीमार पड़ते हैं क्योंकि हम प्राकृतिक नियमों का, अपने आहार-विहार में, कदम-कदम पर उल्लंघन करते हैं।

(हम यहाँ ऐसी बीमारियाँ की बात नहीं कर रहे हैं जो बाहरी कीटाणुओं आदि के प्रक्रमण से होती हैं, ज से हैजा, प्लेग आदि। लेकिन तब इतना जरूर है कि बाहरी रोग उत्पन्न करने वाले कीटाणुओं आदि से भी वही लोग प्रक्रमित होते हैं जो कमजोर होते हैं, जिनके अंदर रोगों से लड़ने की अदरुनी शक्ति का अभाव होता है। सबका स्वस्थ आदमी बाहरी बीमारियों से भी बचा रहता है।)

इसलिए शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने का सबसे अच्छा उपाय है कि आप समुचित आहार विहार ही करें। शरीर को सहज सुपाच्य भोजन दें—यह चाहे सामान्य हो या निरामिष। उचित मात्रा से न तो कम खाएँ और न, स्वाद के लिए, ज्यादा। मेरे एक मित्र कहा करते थे, आदमी के स्वास्थ्य का सबसे बड़ा दुश्मन है स्वादिष्ट भोजन। आप किसी दावत में जाएँ। वहाँ तरह-तरह के सुस्वादु भोजन परोसे जाएँगे। आपकी खान को खुशी देने वाले तरह-तरह के खाद्य-पदार्थ मिलेंगे। आपके पेट की जगह सीमित है, स्वाद या भानन्द लेने की इच्छा असीम। नतीजा यह होता है कि आपका पेट चाहे जितना भी मना करता रहे, आप जिह्वा के स्वाद के लिए और-और खाते चले जाते हैं।

आप खाइए उतना ही जितना आपका पेट माँगे। बल्कि पेट भरने से कुछ कम में ही खाने में हाथ रोक दीजिए।

न सिर्फ इतना बल्कि अपने आहार को, शरीर की आवश्यकता के

अनुसार, सन्तुलित करने की कोशिश कीजिए। हमारे शरीर को एक विशेष मात्रा में शर्करा, चर्बी, प्रोटीन, विटामिन तथा खनिज चाहिए। विभिन्न खाद्यपदार्थों में इनकी मात्राएँ अलग-अलग होती हैं। एक साधारण कद-काठी के परिश्रमी पुरुष को, सामान्यतया, ३००० कैलोरी की दैनिक आवश्यकता होती है। (कैलोरी अर्थात् ऊष्मा अथवा ऊर्जा, किसी पदार्थ का ऊष्मा पैदा करने की मात्रा।) अधिकतर बैठकर काम करने वाले पुरुष को लगभग २५-२६०० कैलोरी काफी है। एक सामान्य स्त्री को २२-२३०० कैलोरी चाहिए होती है। हर खाने की कैलोरी की मात्रा निश्चित होती है। जैसे दो अण्डों में १६८ कैलोरी, १२ घोंस दूध में २४०, ८ घोंस भनाज में ८००, ८ घोंस सब्जी में ३००, २ घोंस घी या तेल में ५१०, १ घोंस दाल में १०० कैलोरी होती है। इन सबको जोड़ दीजिए तो १८६६ कैलोरी बनती है। आप किसी भी डॉक्टर से पूछकर अपने शरीर के वजन के अनुसार सन्तुलित आहार का खाट अपने लिए बनवा से सकते हैं।

आदमी की दैनिक आवश्यकताएँ, दूसरी तरह, ये हैं

प्रोटीन—हर किलोग्राम शरीर के वजन पर ६० ग्राम। (सामान्यतया ६० ग्राम) गन्धर्वी तथा दुग्धपान कराने वाली स्त्रियों के लिए वजन के हर किलोग्राम पर डेढ़ से दो ग्राम तक।

प्रोटीन के स्रोत दाल डग की चीजें हैं, जैसे हर तरह की दालें, सोयाबीन, मूँगफली आदि। मांस, अण्डे सबसे अधिक प्रोटीन देते हैं और यह प्रोटीन निरामिष प्रोटीन से अधिक अच्छा माना जाता है।

वसा अथवा चर्बी—३००० कैलोरी वाले भोजन में ७५ ग्राम चर्बी होनी चाहिए। पैंतालीस पचास की उम्र के बाद इसकी मात्रा कम कर देनी चाहिए।

शर्करा (कार्बोहाइड्रेट)—ऊर्जा के प्रधान स्रोत चर्बी तथा कार्बोहाइड्रेट हैं। ३०० से ५०० ग्राम तक इसकी आवश्यकता है।

इनके अलावा विटामिन और खनिज। अगर खाए गए भोजन में समुचित मात्रा में ये पदार्थ नहीं हों तो उन्हें, डॉक्टर से पूछकर, ऊपर से लेना चाहिए।

(इस तरह के समुचित आहार की सलाह भिन्न साधारण अथवा अधिक सम्पन्न लोगों को ही दी जा सकती है जिनके पास मनचाहा भोजन खरीद सकने की ताकत हो। जो मर-झपकर अपना और अपने परिवार का पालन नहीं कर सकता ऐसे आदमी से सन्तुलित आहार की बात करना उसका बेहद बड़ा मजाक उठाना है। दुर्भाग्य से, और आजादी के बाद के तीस वर्षों से अधिक के दुःशासन के फलस्वरूप, भारत की भागी हैं अधिक

जनता जहाँ गरीबी रेखा के नीचे है, जहाँ वे अधिकांश लोगो को चौबीस घण्टो में एक बेला भी पेट भर खाना नहीं मिलना उनके जीवित रहते भ्रान पर ही भाश्चर्य व्यक्त किया जा सकता है, विद्रोह और क्रान्ति नही कर देने पर तरस खाया जा सकता है—उन्हें स्वास्थ्य, संतुलित आहार, योग और शाश्वत आनन्द के उपदेश नहीं सुनाए जा सकते। सब धूँछिए तो गरीब नो असली माने में आदमी भी नहीं होता। योग तो क्या, उसके लिए साहित्य, संगीत, कला, सुख कुछ भी नहीं होता। उसके जन्म से लेकर मरण तक एक ही सत्य होता है—रोटी।)

महर्षि वेदव्यास ने, गीता में, श्रीकृष्ण के मुख से कहलवाया है—

मात्सर्यमनसस्तु योगोऽस्ति

न चैकात्म्यमनसत ।

न चाति स्वप्नशीलस्य

जाग्रतो नैव चार्जुन ।

—अ० ६, श्लोक १६

यानी हे अर्जुन, योग तो उसी का सिद्ध होता है जो न तो अधिक खाता है, न अधिक उपवास करता है, न अधिक सोता है और न लगातार जगता ही रहता है।

योग के सम्बन्ध में व्यास गीता में इसी छठे अध्याय के अगले, १७वें श्लोक में कहते हैं—

युक्ताहारविहारस्य

युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

युक्तस्वप्नावबोधस्य

योगो भवति दुःखहा ।

—अ० ६, श्लोक १७

यानी दुस्त दूर करने वाला योग तो उसी का सिद्ध होता है जो समुचित आहार और विहार करता है, कर्मों में समुचित चेष्टा करता है और समुचित मात्रा में सोता और जानता है।

अगर अपने आहार विहार में आप यथायोग्य संतुलन रखें तो आपके कभी रोगग्रस्त होने का सवाल ही नहीं पैदा होता। इससे न सिर्फ शरीर निरोग रहेगा बल्कि मन भी स्वस्थ रहेगा।

शायद आपने अंग्रेजी की यह कहावत सुनी हो जिसमें कहा गया है—स्वस्थ मन स्वस्थ शरीर में ही रहता है।

ध्यान योग के लिए तो शांतिपूर्वक स्थिर होकर बैठना चाहिए। अतः आप कल्पना कीजिए कि आप सुखासन में बैठना चाहते हैं। पिछली रात

आपन किसी दावत में जरूरत से कुछ ज्यादा ही खा लिया या घोर भभी भी पेट भारी लग रहा है। या भजीर्ण की वजह से पेट में दर्द हो रहा है। या रात सेकेड शो सिनेमा और उसके बाद प्रेमक्रीडा करने के कारण कुछ अधिक देर तक जग गए हैं और भभी आलस्य भी लग रहा है और नींद से आप पूरी तरह जग भी नहीं पाए हैं। आप ही बताइए, क्या ऐसी स्थिति में आप थोड़ी देर भी सुखपूर्वक शांत बैठ सकेंगे ?

इसलिए योग साधन के लिए पहला नियम है अपने आपको पूरी तरह स्वस्थ रखना।

जैसे शरीर बीमार पड़ता है, वैसे ही अपने ऊपर अत्याचार करने से मन भी बीमार पड़ता है। या इसे यूँ कह कि अपने ऊपर अत्याचार करने से ही मन भी बीमार पड़ता है। (यहाँ हम उन मानसिक बीमारियों की बात नहीं कर रहे जो वचन के अनुभवजन्य कृताघो, द्वन्द्वों, गुडपाघो आदि के कारण होती हैं।)

आज की दुनिया स्पर्धा की दुनिया है, महत्वाकांक्षाओं की दुनिया है और न सिर्फ जीने के लिए, बल्कि धीरो से आगे बढ़ जान के लिए निरंतर संघर्ष की दुनिया है। यह दुनिया भौतिकतावाद की है—यहाँ मन की शांति और स्वास्थ्य सबसे कम महत्व रखते हैं। यहाँ महत्व इसका है कि अगर आपके पास साइकल है और पड़ोसी के पास स्कूटर तो आपको भी स्कूटर होना चाहिए, अगर आपके पास स्कूटर है और पड़ोसी के पास कार तो आपके पास भी कार होनी चाहिए, अगर आपके पास स्टैंडर्ड या फिएट या अम्बेसेडर है और पड़ोसी के पास मर्सिडीज तो आपके पास भी मर्सिडीज होनी चाहिए अगर आपके पड़ोसी ने अपनी घेटी के व्याह में दस हजार खर्च किए हैं तो आपको ग्यारह करना चाहिए और अगर वह तीन लाख खर्च करता है तो आपका कम से कम साढ़े तीन लाख करना ही चाहिए।

आज की दुनिया पैसे की है दिग्गवे की है। पसा मिहनत (घार वेईमानी) से ही आता है। जितने अधिक पस आपको चाहिए उतनी ही अधिक मिहनत (और वेईमानी) आपको करनी पड़ेगी। और यह दोनों चीजें आपने अंदर दाब (स्ट्रेस) और तनाव (टेंशन) पैदा करती हैं। वेग तो हर काम के लिए तनाव आवश्यक है लेकिन काम पूरा होकर तनाव समाप्त होता स्वस्थ है अगर तनाव ज्यादा का-र्यों बना रहा तो वह आपका मानसिक (और शारीरिक) रूप में बीमार डालेगा। आज का आदमी (औरतें भी) अनिद्रा, रक्तचाप, और हृदय रोगों से पीड़ित है। जबतक आपके अन्दर समुचित माना से अधिक महत्वाकांक्षा रहेगी, स्पर्धा रहेगी,

संघर्ष रहेगा तबतक आपके ऊपर दबाव रहेगा, तनाव रहेगा। मानसिक तनाव आपके स्नायुओं और पेशियों में तनाव पैदा करेगा। निरंतर बना रहने वाला तनाव आपको मानसिक रोगी बना देगा।

इसलिए आपको समय समय पर जीवन के प्रति, अपने जीवन के प्रति दृष्टिकोण की परीक्षा करते रहना पड़ेगा ताकि आप अपनी महत्वा-कांक्षाओं और क्रिया कलापों में संतुलन रख सकें।

आपका यौनस्वास्थ्य भी (चाहे आप पुरुष हों या स्त्री) आपके मान-सिक और शारीरिक स्वास्थ्य का अंग है। अगर आप शरीर और मन से स्वस्थ हैं तो आप यौनरूप में भी स्वस्थ रहेंगे। तरह-तरह की यौन अक्षम-ताओं (ज्या उसेजनाहीनता, शीघ्रपतन, नपुंसकता, कामशीतलता, वेदना-पूर्ण मैथुन आदि) के कारण शारीरिक कम, मानसिक अधिक् होते हैं। आप को अनेक ऐसे स्त्री और पुरुष मिलेंगे जो मन और शरीर से सबथा स्वस्थ दीखते हैं, लेकिन जो किसी-न किसी प्रकार की यौन-अक्षमता से पीड़ित हैं। इसका कारण प्रधानतः मानसिक होता है। लोग डॉक्टरों के पास दौड़ते हैं तरह-तरह की विज्ञापित अविज्ञापित 'वाइया', जड़ी बूटिया खाते हैं तथाकथित "विजली का इलाज" वालों और हकीमों वैद्यों के फेंर में घन और स्वास्थ्य स्वाहा करते हैं। वे समझते हैं, उनके यौन संस्थान में, यौनांगों में या ग्रंथियों (ग्लैंड्स) में कुछ कमी है, खराबी है और इनका इलाज कीमती औषधियाँ, इंजेक्शन और "विजली" आदि है। दुर्भाग्य से ऐसा नहीं।

अगला प्रश्न होगा—योग इसमें आपकी क्या सहायता कर सकता है ?

जैसा हम पहले कह आए हैं—हठयोग शारीरिक स्वास्थ्य लाभ करने का विज्ञान है। समुचित आहार-विहार के साथ अगर आप योगासन करेंगे तो आपकी सारी नाडियाँ, श्वसन पाचन, रक्त संचार और यौन संस्थान, ग्रंथियाँ (ग्लैंड्स) आदि तदुत्कृष्ट होंगे।

ध्यान योग आपको जीवन के प्रति नया और संतुलित दृष्टिकोण देगा, मन को तनावहीन बनाएगा, संतोष और शान्ति देगा।

और जब यह सब होगा वो आप चाहे जितना काम भी हो, एक स्वस्थ दृष्टिकोण के साथ उसे अंजाम दे सकेंगे। पहले से अधिक् कुशलता से ऐसा कर सकेंगे। आपको तनाव से मुक्ति मिलेगी, समय पर अच्छी नींद आएगी और आप हमेशा आनन्द में स्थित रहेंगे। रोदन में आप अधिक् मन आनन्द ले सकेंगे अपने सहभागी का दे सकेंगे।

और अंत में आप आपको अध्यत्म के जियर नर से जाकर आप का मोक्ष दिलाएगा।

शारीरिक, मानसिक और यौन स्वास्थ्य की बात करते हुए अगर हम मादमी में बुढ़ावस्था आने की बात नहीं कहें तो यह झूठी ही रह जाएगी।

बच्चा पैदा होना है, बढ़ता है, किशोरावस्था को लाघवर जवानी में बदल गतता है। यह उसके विकास का सर्वोत्तम स्टेज है। इसके बाद शरीर में ह्रास होना आरम्भ होता है। मध्यावस्था (प्रौढ़ावस्था) आती है जो बड़ी तजी से बुढ़ावस्था की ओर बढ़ती है और मृत्यु में समाप्त होती है।

यह प्रक्रिया जहां तक प्राकृतिक है, इसे रोका नहीं जा सकता। लेकिन इसे धीमा किया जा सकता है और इसके प्रभाव को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

जैसे ही हम चालीस के आस-पास पहुंचते हैं, हम सोचने लगते हैं कि अब तो हम मध्य अवस्था (मिडल एज) में पहुंचे, हमें अब यह करना शोभा नहीं देता, और ऐसे व्यवहार करना अच्छा नहीं लगता बगैरह यानी हम यह समझने लगते हैं कि हमारी बुढ़ापे की मजिल करीब आने लगी है, हमें अपने आपको उसके लिए तैयार करना शुरू कर देना चाहिए।

बुढ़ापे के लिए तैयार होने का अर्थ हम मानते हैं अपने शीको को मर देना, और इसके लिए मानसिक रूप में तैयार हो जाना कि अब हमारी शक्तियां कम हो गई हैं और दिनोदिन और भी कम होती जाएंगी।

ऐसे दृष्टिकोण के कारण ही हम समय से पहले बुढ़ापे के लक्षण अपने आपमें पैदा कर लेते हैं। खुलकर हसो नहीं, जो करने का मन करे वह करो नहीं क्योंकि लडके लडकियां क्या सोचेंगे, सेक्स से उदासीन हो होते जाओ आदि।

आप अगर यह समझ लें कि प्राकृतिक रूप में धीमी गति से आने वाला ह्रास इतनी धीमी गति से आता है कि आपकी अधिकांश क्षमताएं और शक्तियां लगभग ज्यों की-त्यों बनी रहती हैं और आप-से आप इस तरह से व्यवस्थित होती जाती हैं कि आपको कुछ महसूस नहीं होता ता आप साठ सत्तर अस्ती के होकर भी हर तरह से अपने आपको स्वस्थ पाएंगे। यहाँ तक कि आपके सेक्स में भी, भले ही उसकी बारम्बारता अपेक्षितता कम हो जाए, पहले की तरह ही आनंद आता है। बल्कि बड़ी उम्र की गति का आनंद पहले की अपेक्षा अधिक गहरा हो जाता है। यही कारण है कि जिस नवयौवना को एक नये युवक और एक पुष्ट प्रौढ़ के साथ सम्भोग का अनुभव है वह हमेशा प्रौढ़ की ही पसंद करती है।

बात शायद आपको विचित्र लगे, लेकिन है सच्ची।

ध्यानयोग

हम यहा ध्यान करने की विधि बता रहे हैं जो मुख्यतः पतञ्जलि के योगदर्शन पर आधारित है।

योग की बात कहते हुए हम आरम्भ में ही कह चुके हैं कि पतञ्जलि चित्त की वृत्तियों के निरोध को ही योग कहते हैं। (योगश्चित्तवृत्ति-निरोध)।

पतञ्जलिविहित योग की साधना के लिए यम (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह) तथा नियम (शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, और ईश्वरप्रणिधान) का पालन करते हुए धारणा, ध्यान और समाधि का अभ्यास करना चाहिए।

धारणा और ध्यान में यह अंतर है कि धारणा में अपने मन को चारों ओर से खींचकर उसे हृदय अथवा मुलाधार पर एकाग्र किया जाता है और जब यह अभ्यास इतना प्रगाढ़ हो जाता है कि इसके लिए प्रयास की जरूरत नहीं पड़ती तो उसे ही ध्यान कहा जाता है।

ध्यान का अभ्यास जब इतना सुदृढ़ हो जाता है कि व्यक्ति को अपना बाहर का, कुछ भी होश नहीं रह जाता, वह पूर्णतः विचारशून्य हो जाता है चेतन होते हुए भी जब उसे अनुभव होता है कि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड के साथ वह एकाकार हो गया है, वह पूरी तरह आनन्द में स्थित हो गया है तो इस अवस्था को समाधि कहते हैं।

हमने धारणा से समाधि तक के अभ्यास को ध्यान योग कहा है।

चूंकि पतञ्जलि चित्त की वृत्तियों के सम्पूर्ण निरोध (नियन्त्रण) को योग कहते हैं और यह सिर्फ पद्मासन अथवा मुत्तासन में बैठकर नाक या मोह या भाले बंदकर हृदय अथवा नाभि पर ध्यान जमाने से सम्भव नहीं इसलिए उन्होंने पांच यमों और पांच ही नियमों का पालन अनिवार्य बताया है।

आदमी के मन में तरह-तरह की प्रवृत्तियाँ हैं, इच्छाएँ हैं, भावेष हैं। काम, क्रोध, लोभ, मोह, मत्सर है, हिंसा है। अब अगर आपका मन श्रीरो को हानि पहुँचाने में, मारने में, हिंसा करने में लगा हो, झूठ बोलने में आपको हिचक नहीं हो, लोभ की वजह से चारी करना चाहते हैं, अथवा करने से बाज नहीं आते हो, अपनी विवाहिता पत्नी को छोड़ अन्य स्त्रियों के साथ काम सव्य रखना चाहते हो, जरूरत बेजरूरत सामान एकत्र करना चाहते हो तो भला आप ही बताइए क्या आप पदमासन में बैठ जाने से ही अपने को धारणा या ध्यान में ले जा सकेंगे।

आप अकेले नहीं, आप समाज में रहते हैं जहाँ आपकी तरह ही लोग हैं। आपके व्यवहारों का उनपर उसी तरह प्रभाव पड़ता है जैसे उनके व्यवहारों का आप पर पड़ता है। आपका हिंसा करना, झूठ बोलना, चारी करना कई-कई स्त्रियों (स्त्रियों के लिए पुरुषों) के साथ सम्बंध रखना और जहाँ से भी सम्भव हो, सामान बटोर-बटोर कर इकट्ठा करना समाज में अशांति पैदा करता है। इससे आपका मन भी अशांत होता है। सामाजिक नियमों का उल्लंघन करने के कारण आप में अपराध बोध होता है। आप पाप की भावना से पीड़ित होते हैं। चोरी, व्यभिचार, हिंसा आदि के लिए तरह-तरह के उपाय सोचने पड़ते हैं ताकि आप अपना उद्देश्य तो पूरा कर लें और सामाजिक निंदा और दण्ड से बच जाएं।

ऐसी स्थिति में आप कैसे मन को थोड़ी देर के लिए भी शान्त कर सकते हैं? और जब बाहरी कारणों से मन शान्त नहीं होगा तो आप ध्यान में बैठेंगे कैसे?

जो किसी को नुकसान नहीं पहुँचाता (जो अहिंसक है), जो सत्य बोलता और सत्य ही आचरण करता है, जो किसी का कुछ अपहरण नहीं करता जो सत्य सचय नहीं करता जो सत्य तरीके पर अपनी योनमांगों की पूर्ति करता है उसे किसी तरह का अपराध अथवा पाप का बोध नहीं होगा। अपराध बाध विहीन मन शान्ति से ध्यान के लिए बैठ सकता है। उसके मन में किसी प्रकार का तनाव होगा और न दाब (स्ट्रेस)।

आप इन यमों का जहाँ तक पालन कर सकें अच्छा है।

शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान (लिहा ईश्वर पर विश्वास है ताकि लिए) ऐसे नियम हैं जो भी मानसिक तनाव दूर करने और शान्ति प्रदान करने में महामय होते हैं।

लेकिन अगर ज़िम्मेदारी और परिस्थितियों में आप रहते हैं उनमें ये सारे यम और नियम का पालन करना सम्भव नहीं भी हो तो भी ध्यान के अभ्यास से आपको लाभ होगा। हाँ इतना अवश्य है कि यह लाभ उतना

नहीं होगा जितना काम, क्रोध, लोभ, मोह, मत्सर से सबथा मुक्त व्यक्ति को होगा। फिर भी ध्यान का अभ्यास एक ओर जहाँ आपको शारीरिक तनावों से मुक्त कर मानसिक तनावों को कम करने की ओर ले जाएगा वहाँ वह आपकी अपराध भावना को विश्लेषित कर उसे कम करने के लिए अपने व्यवहारों में बदलाव लाने को भी प्रेरणा देगा। ध्यान में बैठे बैठे आपके जीवन का हर पहलू आपके मन की आँखों के आगे गुज़रेगा, अदर ही अन्दर आप उनकी अच्छाई-बुराई की व्याख्या करेंगे, आप-से-आप आपके अदर उन व्यवहारों को बदलने का खयाल आएगा जिनके कारण आपके अदर अपराध-बोध होना है और आप मानसिक तनावों के शिकार होते हैं। ध्यान आपको नई जीवनदृष्टि देगा। आप अपने काम में, व्यवहार में, रोजगार-घरे में, पारिवारिक सामाजिक आचरण में उन चीज़ों को छोड़ने का प्रयास करेंगे, जिनके कारण दुःख की स्थिति आती है, उलझने पैदा होती हैं, मुसीबत खड़ी होती है। प्रवृत्ति के रूप में काम, क्रोध, लोभ, मोह, मत्सर आदमी को मिले हैं, इसमें सन्देह नहीं। लेकिन समाज में रहकर आदमी को अपनी प्रवृत्तियों पर नियन्त्रण करना ही पड़ता है। जो समाज-विरोधी प्रवृत्तियों को जितना अधिक नियन्त्रित करने की शिक्षा अपने आपको देता है, नियन्त्रण कर सकता है उतना ही वह सुखी रहता है। ध्यान इसमें आपका बहुत बड़ा सहायक होता है।

ध्यान में बैठने के लिए आप वह समय चुनिए जब आप पूरी तरह आज़ाद हो, उस वक्त कोई और काम आपको करना नहीं हो। सामान्य व्यक्ति दस मिनट से लेकर एक घण्टे तक का समय इसके लिए निकाल सकते हैं। अगर आप एक घण्टे तक ध्यान में बैठने का समय निकाल सकें तो और इतनी देर बैठना चाहते हो तो भी आरम्भ में ही ऐसा कर सकेंगे यह जरूरी नहीं। थोड़ी ही देरमें मन बेसब्री से उठने को कहने लग सकता है। अभ्यास नहीं होने के कारण यह भ्रम उठने लग सकते हैं। लेकिन इनसे आपको हताश नहीं होना चाहिए। पहले दिन आप यह तय कर लें कि कम-से-कम दस मिनट आप बैठेंगे। जैसे-जैसे अभ्यास बढ़ता जाए, आप प्रगति बढ़ाते जाएँगे। अगर इस तरह एक घण्टे तक बैठ सकें तो श्रेष्ठतर। लेकिन अगर इससे कम समय तक भी बैठ सकें तो लाभ नहीं होगा, ऐसी बात नहीं।

अगर ध्यान में आप इतनी प्रगति कर लें कि पूरी तरह एकाग्र होकर एक घण्टे तक बैठ सकें और आपके पास समय भी हो और इच्छा भी, तो जिनकी देर तक आप बैठ सकें, बैठें। कुछ योगाभ्यासी कहते हैं कि लगभग तीन घण्टे बैठने के बाद समाधि की अवस्था आ जाती है। लेकिन

ऐसा कोई बया नियम नहीं। यह हर व्यक्ति के लिए भ्रमण होता है। कुछ लोग ऐसे हैं जिन्हें आरम्भ करने के कुछ दिनों के अन्दर ही अच्छा ध्यान लगने लग जाता है। कुछ का छ महीनों में हो सकता है और कुछ का बरसों में भी नहीं हो पाता। यह हर धादमी की अपनी व्यक्तिगत विशेषताओं, उसके चेतन-अचेतन व्यक्तित्व पर निर्भर होता है कि कौन कितने दिनों में सफलता प्राप्त कर पाता है।

लेकिन निरन्तर अभ्यास से हर कोई योग की सम्पूर्णता प्राप्त कर सकता है यह निस्सन्देह है बस तब कि वह सामान्य स्वस्थ बुद्धि रखता है। मेरा मतलब है कि जो बौद्धिक रूप में सामान्य से नीचे है (अल्पबुद्धि अथवा सर्वथा बुद्धिहीन—Morone या Idiot आदि) उनके लिए कोई भी योग नहीं।

ध्यान के लिए आप कोई साफ-सुथरा एकान्त स्थान चुनिए, जहाँ बाहरी बाधाओं की सम्भावना अल्पतम हो। घर वालों को कह दीजिए कि जब आप ध्यान में हों तो उस जगह के आसपास जरा कम शोर मचाए और आपको छेड़ें नहीं।

अब आप सुखासन अथवा पद्मासन में बैठ जाएँ। (इन आसनों का शर्नब आपकी इस पुस्तक में यथास्थान मिल जाएगा।)

अगर आप पश्चिमी सभ्यता में पले-बढ़े हों, आप योरोपीय या अमेरिकी हों तो आपके लिए सुखासन (पात्सी) या पद्मासन लगाना कठिन होगा, चूँकि बचपन से ही इस तरह बैठने की आपको आदत नहीं। तो ऐसा नहीं कि आप ध्यान में बैठ ही नहीं सकते। आप कोई आरामदेह कुर्सी के लें और उसपर बैठ जाएँ। दोनों हाथ हथेली पर (अनर हथेली हो तो बाएँ पर) रख लें। आपके ध्यान के लिए यह आसन सर्वोत्तम होगा। पर जति ने भी स्थिरम् सुखासनम् ही कहा है, किसी विशेष आसन का नाम नहीं लिखा है। जिस आसन में सुखपूर्वक स्थिर होकर बैठ जा सकें वही ध्यान के लिए योग्य आसन है।

गीता में महर्षि वेदव्यास ने कृष्ण के मुख से ध्यान करने की निम्न लिखित विधि बतलाई है।

न अति ऊची, न अति नीची, समतल भूद भूमि पर मृगच्छाला जैसा कोई आसन बिछाकर बैठ जाए और चित्त और इन्द्रियों को वन में करके मन को एकाग्र करके भक्तिकरण की बुद्धि के लिए योग का अभ्यास करे। (अध्याय ६, श्लोक ११, १२)। ध्यान के समय काया, स्थिर और गन्धे को सम (एक रेखा में) रखे, शरीर को घणन करे, किसी और ओर नहीं देखते हुए नासिका के अग्रभाग (नासिकाग्रम्) पर दृष्टि जमाकर (कोई-कोई

नासिकाग्र का अग्र नाक के ऊपर भौंहों के बीच का स्थान सनाते हैं । श्वासाय में स्थित होकर, भयरहित, शान्त अन्तःकरण और सावधान होकर जो बस में करके योग का अभ्यास करे (अ० ६ श्लोक १३, १४) ।

तो आप किसी भी आराम के आसन में बैठ जाए । आप चाहें तो पहले नाक की नोक पर या भौंहों के बीच जमा लें या उन्हें बन्द कर लें । इस तरह चुपचाप बैठकर आप अपने विचारों के प्रवाह को अपनी इच्छा से चलने दें । तरह-तरह की बातें आपके मन में उठती रहेंगी । कभी-कभी-कभी विचार आएँ, विचित्र दृश्य दिखाई पड़ सकते हैं, अच्छे-बुरे विचार आ सकते हैं, ऊस-जलून आ सकते हैं, ऐसी-ऐसी बातें आ सकती हैं, ऐसे-ऐसे शब्द और चित्र आ सकते हैं जिनके अपने अन्दर हाने की आपने सामर्थ्य कभी कल्पना भी नहीं की होगी । आप उन्हें निर्बाध जाने दें, उन्हें रोकने की चेष्टा नहीं करें । ऐसा एक दिन होगा,, दो दिन होगा, महीनों हो सकता है । इससे आप घबड़ाए नहीं । जैसे बिगड़ल घोड़े को छुट्टा छोड़ दो तो ज़िबर भी में जाता है तेजी से दौड़ता रहता है वैसे ही सबाम छोड़ देने पर मन भी चारों ओर भ्रमता है । लेकिन कितना भी बदमास और चंचल घोड़ा दौड़ते-दौड़ते कभी-न-कभी थककर रुक जाता है वैसे ही धीरे-धीरे मन की चंचलता समाप्त हो जाती है । उसके जो विचार, जो भावेष अन्दर जमकर उद्भिन्न होते रहे थे, इस तरह कासक्रम में ऊपर आकर अपना तेज लो देते हैं, मन शान्त हो जाता है ।

अगर इससे विपरीत आप आरम्भ से ही अन्दर से उठते विचारों को दबाने की कोशिश करेंगे तो एक तो आपके ध्यान का सारा समय और कम इसी में लग जाएगा, दूसरे जो विचार पहले से ही मन के अवचेतन में दबे हुए हैं और प्रतीकत्मक रूप में अपने को सन्तुष्टि देने के रूप में आपके चेतन को परीक्षान करते रहते हैं वे उठने ही सबसे और सक्रिय रह जाएँगे । जैसे मवाद जमे घाव को काटकर उसे बह जाने देने से स्वास्थ्य मिलता है वैसे ही अवचेतन के दबे विचारों-भावेषों को निकल जाने देकर मानसिक स्वास्थ्य और शान्ति पाई जा सकती है ।

पहली अवस्था में इस तरह ध्यान में बैठने से एक समय ऐसा आ जाएगा जब विचारों का घाना कम होते-होते समय समाप्त हो जाएगा ।

तब आप किसी एक बात पर, एक वस्तु पर, एक विषय पर ध्यान बनाने का अभ्यास आरम्भ कर सकते हैं । तब मन को एकत्र करने में आपको सफलता मिल सकती है ।

प्रश्न होता है आप किस बात पर ध्यान जमाएँ ?

बहु तो आपकी अपनी रुचिओं पर निर्भर होगा । अगर तो आप ईश्वर

पर विश्वास करते हैं, या किसी विशेष देवी-देवता को मानते हैं तो आप उही पर ध्यान जमाइए। गीता में कृष्ण ने अपने ऊपर चित्त को स्थित करके ध्यान करने की राय दी है। आप राम, कृष्ण, ईसा, मुहम्मद, जरशतुश किसी पर भी ध्यान जमा सकते हैं। आप अगर ईश्वरादि नहीं मानते तो अपनी प्रेमिका (प्रेमी) पर ध्यान जमा सकते हैं। ध्यान के अन्य विषय हो सकते हैं अच्छे प्राकृतिक दृश्य, नदी, पहाड़, जंगल, समुद्र आदि। तत्त्व-मस्ति (तुम वही हो), अहम् ब्रह्मास्मि (मैं ब्रह्म हूँ), सर्वं खल्विदं ब्रह्म (सब कुछ ब्रह्म है), मनलहक (मैं वह हूँ अथवा मैं ब्रह्म हूँ) आदि।

तत्त्वमसि अथवा अहम् ब्रह्मास्मि आदि मन ही मन कहते हुए जो भावना, अथवा कल्पना की जाती है उसमें व्यक्ति सम्पूर्ण विश्व-ब्रह्मांड के साथ अपने-आपको एकाकार अनुभव करता है। इस तरह उसकी व्यक्तिगत सीमाएँ समाप्त हो जाती हैं और वह अन्तिम सत्ता (यह चाहे जो कुछ हो) के साथ अपने को एक देखने लगता है।

पता नहीं हमारी यह पृथ्वी कब और कैसे बनी थी। यह भी पता नहीं कि इस पृथ्वी की तरह ही जो लाखों करोड़ों अन्य ग्रह हैं, तारे हैं, नक्षत्र हैं ये सब कब बने थे। हो सकता है कि हर कुछ का कभी-न कभी प्रारम्भ हुआ हो। यह भी हो सकता है कि इनमें अनेक हमेशा से रहे हों। यह भी हो सकता है कि प्रारम्भ में मात्र शून्य भाकाश रहा हो। भाकाश में कभी चेतना आई हो जो उसी का एक भग्न हो। यह चेतना भी ऊर्जा का ही रूप रही हो। इसी ऊर्जा ने ठोस रूप लिया हो और कालक्रम में इतने इतने ग्रह, नक्षत्र, तारे बन गए हों। किसी भी ठोस पदार्थ को विश्लेषित करते जाइए, उसके टुकड़े करते जाइए तो सभ्यतम अणु को तोड़ने के बाद जो बच जाता है वह इलेक्ट्रॉन और प्रोटोन ही होते हैं। चूँकि हम देखते हैं कि ठोस पदार्थ के बगैर, शरीर के बगैर चेतना सक्रिय नहीं हो सकती इसलिए यह माना जा सकता है कि चेतना को काम करने के लिए एक ठोस पदार्थ का साथ चाहिए।

मैं वही हूँ, अथवा मैं ही ब्रह्म हूँ का ध्यान करते हुए सम्भव है कि चेतना अपने प्रारम्भिक रूप में पहुँच जाए, वहाँ चला जाए जहाँ से उसका प्रारम्भ हुआ था। हर व्यक्ति कभी-न-कभी पैदा हुआ होगा, भले ही शून्य से वह धमीबा के रूप में ही क्यों न हुआ हो। यह पृथ्वी जब बनने लगी हो, सम्भव है उसकी यह चेतना मूल रूप में उस समय मौजूद रही हो और उसने देखा हो, किस तरह तेजी से घूमते मूल के टुकड़े छिटके हों जिनमें से एक पृथ्वी बन गई हो जिसमें गैस हों, और बेहद गर्मी हो जा चाहिस्ता-आहिस्ता ठंडी होती गई हो आदि। बहुत दिनों के बाद जब पहना प्राणी

पृथ्वी पर बना हो तो जिस एककोशी प्राणी से जागे चलकर उसके पूर्व पुरुष बने हों उस समय से याजतक उसके जितने भी जन्म हुए, जितने रूपों में हुए—प्रमोदा, पलचर, जलचर, आकाशचर आदि से होते हुए बन्दर, अन्त में मनुष्य—उन सबके अनुभव उसे हुए हो और सारा कुछ लेकर ही वह एक व्यक्ति के रूप में अब पैदा हुआ हो। (हर व्यक्ति अपने माता-पिता से पैदा हुआ है, जो अपने माता पिता से पैदा हुए थे, जो अपने माता-पिता से पैदा हुए थे ।)

अतः यह सम्भव है कि ध्यान जब पूरा होने लग जाए, अपनी प्रगाढ़ता में पहुँचने लगे, तो व्यक्ति को अपने अचेतन तथा पराचेतन (Superconscious) में पड़ी सारी सामग्री दीखने लगे, उनका ज्ञान होने लगे। शायद समाधि की यही अवस्था हो।

बड़े-बड़े योगियों के बारे में कहा गया है कि जब वह लगभग योग के अंतिम सोपान पर पहुँच जाते हैं तो उन्हें उनके इष्टदेव दिखाई देते हैं। यह सम्भव है। यह एक प्रकार का भ्रम (Hallucination) है। इसकी खोज यह है कि बगैर किसी बाहरी आधार के आदमी को कुछ दिखाई दे (दृष्टिभ्रम) भ्रमवा किसी की आवाज सुनाई दे (श्रुतिभ्रम) आदि। जिस व्यक्ति का जिस देवता या देवी, या ईश्वर के जिस रूप पर आस्था होगी उसे वही दिखाई देगा। काली के भक्त को काली, राम भक्त को राम, ईसा भक्त को ईसा ही दिखाई देंगे। काली, राम, ईसा आदि के सम्बन्ध में उसका जो मानसिक चित्र होगा दिखाई देने पर वे वैसे ही रूप में दिखाई देंगे। इस सत्य को तुलसीदास ने यूँ कहा है—

जाकी रही भावना जैसी

प्रभु मूरत देखी तिन सँसी ।

तभी कहते हैं, एक बार कृष्ण की मूर्ति के सामने तुलसी ने तभी सर झुकाया जब वह उन्हें राम के रूप में देखे। (तुलसी मस्तक तब झुके जब धनुषबाण सो हाथ ।)

ध्यान की अवस्था में इसी प्रकार आपको ईश्वर के दर्शन हो सकते हैं।

मृत्यु के भय ने ही मोक्ष की कामना आदमी के अन्दर पैदा की है। ध्यान में बैठे-बैठे एक ऐसी स्थिति आ जाती है जब सारे सांसारिक बंधन व्यर्थ लगने लगते हैं, व्यक्ति का अन्तिम सत्य, चरम सत्ता के साथ तादात्म्य स्थापित हो जाता है। तब न तो उसके लिए कहीं सुख रह जाता है, न दुःख, न जन्म, न मरण। वह इन सबके ऊपर उठ जाता है। ऐसी अवस्था में जो अनुभूति रह जाती है वह चाहे तो परमानन्द की होती है भ्रमवा अनुभूति-हीनता की। भगर परमानन्द (ब्रह्मानन्द) को ही आप मोक्ष मानें तो यही

मोक्ष की अवस्था है।

ध्या-१ (जिसे चीनी ध्यान कहते हैं और जापानी जेन) एक और ऐसी चीज देती है जो सिर्फ इसी में सम्भव है। हम अपने हर सुख अथवा आनन्द के लिए बाहरी वस्तुओं पर निर्भर होते हैं। उदाहरण के लिए आप यौन आनन्द की ही बात से सीजिए। इसकी प्राप्ति के लिए आपको एक प्रेम-पात्र (पार्टनर) चाहिए जो आपको सुसम हो। आपके शरीर में इतनी शक्ति होनी चाहिए कि आप उसके साथ प्यार कर सकें, रति सम्पन्न हो सकें। यह हमेशा सम्भव है कि आपका प्रेमपात्र आपको छोड़ जाए, उसका सौन्दर्य समय के साथ कम अथवा नष्ट हो जाए और आपके लिए उसका आकर्षण कम अथवा समाप्त हो जाए, आपका शरीर आयु के बढ़ने के साथ अपनी क्षमता और शक्ति खोता जाए और आप इतने बूढ़ हो जाए कि सुन्दरतम, युवा प्रेमपात्र भी आपके अन्दर उससे आनन्दोपभोग करने की शक्ति का संसार नहीं कर सके।

ये आपके शरीर की प्राकृतिक सीमाएँ हैं। जो जन्मता है वह बूढ़ भी होता है, शक्तियाँ उसकी क्षीण होती हैं। सभी तो वह एक दिन मर भी जाता है, वरना हर कोई अमर हो जाता।

ध्यान में आप इन सारी स्वाभाविक सीमाओं को तोड़ सकते हैं। अपने आनन्द के लिए किसी बाह्य वस्तु, बाहरी प्रेमपात्र अथवा अपनी सांसारिक क्षमताओं पर आपकी निर्भरता समाप्त हो जाती है। यह आत्मरति की, आत्मआनन्द उपभोग की स्थिति होती है। आप इसे रति का आनन्द कह लें अथवा ब्रह्मानन्द। इस आनन्द को प्राप्त करना योग का अन्तिम लक्ष्य है। अपनी प्राकृतिक सीमाओं के बन्धन से मुक्ति ही तो मोक्ष है।

इस अध्याय को समाप्त करने के पहले हम योग द्वारा प्राप्त होने वाली सिद्धियों की बात कहना चाहेंगे। अनेक योगी मानते आए हैं कि योग द्वारा पूर्ण समाधि की प्राप्ति के क्रम में योगी को कई प्रकार की सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं जिनकी संख्या आठ बताई गई है। जैसे आपके शरीर का इतना हल्का हो जाना कि आप हवा में उठ जाए, अथवा इतना भारी हो जाना कि दस आदमी भी आपकी ढिंका नहीं सकें, अथवा जहाँ आपकी इच्छा वहाँ सशरीर पहुँच जाना (इसे अग्रेजी में Astral Travel कहते हैं) अथवा आपकी जो भी इच्छा हो उसे पूरा कर देना आदि।

हमने आज तक ऐसा कोई सिद्ध व्यक्ति नहीं देखा। जिनके चमत्कारों की बातें सुनने-देखने में आती हैं उनके चमत्कारों को जादू के ट्रिक्स के रूप में समझा जा सकता है जिसका अध्यास कोई भी व्यक्ति जादू विज्ञान के द्वारा कर सकता है।

योग से इतनी सिद्धि मिलने की सम्भावना अवश्य हो सकती है कि आपके अन्दर की सोई हुई टेसिपैथी अथवा साइकोकाइनेसिस की शक्तियाँ जाग्रत हो जाएँ और आप दूर बैठे व्यक्ति के मन की बात जान जाएँ उसे अपनी बात बिना उसके पास गए अथवा बोले बता दें, या बगैर सारोरिक गति दिए आप किसी वस्तु को प्रभावित कर सकें, जैसे चलती हुई घड़ी की सुइयाँ रोक देना आदि। इसे आप अपने पराचेतन का सक्रिय होना मान सकते हैं।

रही बात भूत और भविष्य के ज्ञान की, तो कुछ दूर तक यह भी सम्भव है। भूत तो वह है जो हो चुका है इसलिए यह कहा जा सकता है कि आप पर गुजरा हुआ और आपके पूर्वपुरुषों पर गुजरा हुआ हर कुछ आपके अचेतन में स्मृतिचिह्नों के रूप में मौजूद है। योग आपको इतनी शक्ति दे सकता है कि आप उन सब को पुनः देख सकें, ठीक उसी तरह जैसे आप अपने ऊपर बीठी घटनाओं को इच्छानुसार याद कर सकते हैं।

और हमारे लिए भविष्य है हो सकता है कि हमारे समय के ज्ञान के सीमित रहने के कारण ही वह हमें ऐसा लगता हो। काल के सम्बन्ध में हमारा ज्ञान इतना थोड़ा, इतना अधूरा है कि हम अपने अत्यन्त निकट को ही समझ सकते हैं। अभी जो हो रहा है यह तो हमारा वर्तमान है, अभी होकर जो गुजर गया वह भूत है और अभी के बाद जो होने वाला है वह भविष्य होगा। आइन्स्टाइन तक ने इस कालज्ञान को गतत साबित कर दिया है। अगर आप अपने से ऊपर होकर देखने की कोशिश करेंगे तो काल का आयाम बहुत विस्तृत प्रतीत होगा। एक उदाहरण लीजिए। मान लीजिए कि आप झटे होकर जमीन पर रेंगती एक चींटी को देख रहे हैं। अभी वह उघर से उघर आई, चीनी के एक कण को उठाया और घागे बढ़ी कि उघर से घाते एक व्यक्ति के पांव तसे दबकर मर गई। चींटी के लिए उघर से घाता भूतकाल में हुआ, चीनी का कण उठाकर बढ़ना वर्तमान में और उसका दबकर मर जाना भविष्य में होना था। लेकिन आपके लिए यह सारा एक साथ, कुछ क्षणों में, वर्तमान में, हुआ।

इस तरह हम देखते हैं कि काल का ज्ञान भी सापेक्ष है और वह हर किसी के लिए असंग-असमय है।

यह सम्भव है कि योग की चरम अवस्था में पहुँचकर सारा काल आपकी आँखों के आगे आ जाए, आपके लिए हर कुछ वर्तमान ही हो जाए, जैसे ईश्वर के लिए होगा (अगर कोई ईश्वर हो)। उसके लिए शून्य से लाखों-करोड़ों वर्षों, नसत्रों आदि का जन्म लेना, लाखों-करोड़ों वर्षों तक रहना, आपस में टकराकर या स्वयं विस्फोट करके समाप्त हो जाना, किसी

भी पृथ्वी पर की सारी घटनाएँ, युद्ध और शांति और सहार और निर्माण, जो पृथ्वीवासियों के लिए बड़ी-बड़ी घटनाएँ होगी, हमारे कल्पित ईश्वर के लिए सामान्य और वर्तमान की चीजें होगी।

इसे आपके कालातीत होने की अवस्था कहा जा सकता है।

यह समाधि के द्वारा कैवल्य प्राप्ति की अवस्था है।

काल के बाधनों से छूटकर आप कम, पाप पुण्य, जन्म मरण आदि के सारे बाधनों से, हर अंधविश्वास से, हर भय से मुक्त हो जाते हैं।

आपको मोक्ष प्राप्त हो जाता है, निर्वाण मिल जाता है।

और अब आसन

योग को दो भागों में बांटा गया है—राजयोग (अथवा मानसिक योग) और हठयोग (अथवा शारीरिक योग)।

राजयोग के सबब में हमने आपका पिछले अध्याय में बतलाया है। अब हम आपको हठयोग की बातें बतलाने जा रहे हैं।

हठयोग में आसन प्राणायाम, मुद्रा और बंध आते हैं।

आसन शारीरिक व्यायाम हैं जो शरीर को विशेष-विशेष स्थितियों में कुछ कुछ देर रखकर किए जाते हैं। आसनों में हमारे शरीर की कुछ पेशियों का प्रसारण होता है और उनके विपरीत पेशियों का संकोचन। हमारे शरीर के सारे क्रिया कलाप पेशियों के संकोचन-प्रसारण के द्वारा ही चलते हैं।

जैसा कि हम पहले भी कह चुके हैं, पेशियों को संकुचित प्रसारित स्थिति में सात सेकंड स्थिर रखने से वे पुष्ट होती हैं। इसे आइसोमेट्रिक्स का सिद्धान्त कहते हैं।

अधिकतर योगी एक-एक आसन को काफी-काफी देर (यहां तक कि पाया घटा, एक घंटा, डेढ़ घंटे) तक करने को कहते हैं। इस सबब में हम पहले काफी विस्तार से लिख चुके हैं और हमने बतलाया है कि दो-एक आसनों को छोड़ कर, जैसे सर्वांगासन और शीर्षासन, बाकी सभी आसनों को मात्र सात सेकंड करने से ही सर्वाधिक लाभ होता है। आप किसी भी आसन में सिर्फ सात सेकंड रहे, फिर मूल स्थिति में आ जाए फिर उसे दुहराए, तिहराए। आपने अपने लिए जितनी देर आसन करने का निश्चय किया हो उतनी देर में जितने आसन करना चाहते हो, सात सेकंड के हिसाब से हरेक की संख्या तय कर लें। मसलन, अगर आप सर्वासन एक मिनट तक करना चाहते हैं तो हर आसन के बाद सात सेकंड के विश्राम के साथ करने से यह संख्या चार होगी।

सर्वांगसन और शीर्षासन आप लगातार एक से दस मिनट तक कर सकते हैं। इन आसनों में चूँकि व्यक्ति का सर नीचे होता है और थड़ उमर इसलिए गुरुत्वाकर्षण के कारण मस्तिष्क को अधिक रक्त मिलता है। मस्तिष्क को काफी ऑक्सीजन की मात्रा मिले तो वह बृद्धावस्था तक स्वस्थ और सक्रिय रहता है। यही कारण है कि दीर्घायु (सौ से सवा सौ, डेढ़ सौ साल तक के) व्यक्ति वही पाए गए हैं जिन्होंने शारीरिक श्रम करना कभी नहीं छोड़ा। शारीरिक श्रम करने से शरीर में रक्त-संचार अधिक होता है। यह रक्त मस्तिष्क में भी अधिक मात्रा में पहुँचता है। मस्तिष्क की नाडियों को अधिक ऑक्सीजन मिलता है। इससे मस्तिष्क बूढ़ा नहीं हो पाता। सर्वांगसन और शीर्षासन में काफी रक्तसंचार और ऑक्सीजन जाने से मनुष्य बृद्धावस्था को रोक पाता है। अपने अन्तिम समय तक स्वस्थ, सक्रिय रह सकता है।

एक प्रश्न होता है कि आसन करने का सर्वोत्तम समय कौन-सा हो सकता है। आसन हडबडी में करने की चीज नहीं, इसे आप तभी कीजिए जब आपको इतिमनान हो। ऐसा आज के व्यस्त जीवन में सबसे सुविधा से आदमी सुबह के समय ही कर सकता है।

अगर अभी आप सात बजे उठते हैं और आपका सारा सवेरा ऑफिस या काम पर जाने के लिए तैयार होने में लग जाता है, और आप आरम्भ में दस मिनट, बाद में आधा घंटा आसन करना चाहते हैं तो आप सात बजे से दस मिनट या आधे घंटे पहले उठने की आदत डालें।

वैसे तो कहा जाता है कि सुबह से संध्या का समय आसनों के लिए बेहतर रहता है, क्योंकि सुबह के समय हमारी पेलियाँ कुछ झकझकी रहती हैं और शाम के वक्त ढीली। लेकिन यह बहुत बड़ी भ्रमचक्र नहीं। आसन आरम्भ करने के पहले अगर आप अपने अंगों को थोड़े झटके दें तो आपका शरीर आसनों के योग्य हो जाएगा।

आसन पेलियों को पुष्ट करते हैं, रक्तसंचार बढ़ाते हैं, पाचन संस्थान, यौन-संस्थान, नलिकायुक्त और नलिकाविहीन ग्रन्थियों आदि को प्रभावित कर उन्हें अधिक सुचारु रूप से काम करने की शक्ति देते हैं।

स्वस्थ शरीर न सिर्फ अधिक काम करने की शक्ति से युक्त होता है बल्कि वह यौन-समता और आनन्द में वृद्धि करता है मन को शांति देता है तनाव समाप्त करता है और विश्राम में नहरी नींद का कारण बनता है।

आप चाहे जिस काम में हों—नौकरी में, व्यवसाय में, खेल-बूद में मनन-चिन्तन के द्वारा ज्ञान-विज्ञान के अनुशीलन में, धार्मिक अनुभवों और मोक्ष की दिशा में अग्रसर होने में—आसनों से आपको पूरा लाभ होगा।

आसन के लिए आप कोई एकान्त स्थान चुन लें और परिवार के सदस्यों को उस समय आपको बाधा पहुंचाने से मना कर दें।

आसन साती पेट में करें। सुबह उठकर, शौचादि के निवृत्त होकर आसनों का अभ्यास करें। अगर आप शाम को आसन करना चाहते हो तो आसन के समय से कम-से-कम एक घंटा पहले तक आपने कुछ नहीं खाया हो तो अच्छा।

आसन करने के आठ घंटे के बाद आप खा सकते हैं।

स्त्रियां वे सारे आसन कर सकती हैं जो हम आगे बता रहे हैं। हा, गर्भवती स्त्री को तीसरे मास तक तो कोई भी आसन करने की मनाही नहीं। बाद में पांचवें महीने तक कुछ चुने हुए आसन ही कर सकती है। पांचवें महीने से बच्चे के जन्म तक उसे कोई भी आसन नहीं करना चाहिए। प्रसव के एक महीने के बाद फिर से आसन आरंभ किए जा सकते हैं।

तीसरे महीने तक भी गर्भवती यदि आसन करे तो यह ध्यान रहे कि किसी आसन से पूर्वस्थिति में आने पर या उस आसन में आने में शरीर को झटका नहीं लगे।

आसन आपके स्वास्थ्य के लिए लाभकारी अवश्य है, लेकिन इनके साथ ही आपको अपने अन्य आहार-विहार को भी संतुलित करना अनिवार्य है। आप न तो अधिक खाएं न, कम खाएं, न तो अधिक सोएं न अधिक जागें। जो खाएं वह पुष्ट हो इसका उपाय करने की चेष्टा करें। इस समय में हम एक पिछले अध्याय में विस्तार से बता चुके हैं।

स्नानादि के द्वारा शरीर को साफ-सुधरा रखें।

काम में तनाव से बचने की कोशिश करें। यद्यपि आसन आपका तनाव कम करने में आपकी बहुत मदद करेगा, फिर भी आपको अपना मानसिक तनाव अल्पतम रखने के लिए एक दृष्टिकोण बनाना होगा, इसके लिए प्रयास करना होगा।

आप अधिक से अधिक मन को शिथिल छोड़कर, ढीला छोड़कर, काम करने की कोशिश करें। कुछ सोचते हुए, कुछ करते हुए, कुछ फैसला लेते हुए, लोगों से बातें करते हुए, मोर्च की भीट में विचार-विमर्श करते हुए अथवा बोलते हुए, तनावपूर्ण मत बने रहिए। कोशिश कीजिए कि तनाव-विहीन होकर, मन की ढीला छोड़कर, रिलैक्स्ड होकर हर काम करें। अगर आप सोचकर तय कर लें कि जो भी करेंगे तनावहीन होकर ही करेंगे तो आहिस्ता-आहिस्ता आपको इसका अभ्यास होता जाएगा। अगर आसनों के साथ आप थोड़ी देर ध्यान में बैठ कर तो काम के समय में भी शिथिल होने में आपको मदद मिलेगी। सब आपको नींद की कोशिशों और

ट्रैन्विबलाइज़र नहीं खानी पड़ेगी। आसनो और ध्यान के अभ्यास आपको इस योग्य बना देंगे कि आपको काम में किसी तरह का तनाव नहीं होगा। आप पूरी दक्षता से अपने काम को अंजाम दे सकेंगे। जब आप सोने जाएंगे तो आसना से और गहरी नींद आ जाया करेगी। आपको न तो पेट्रिक अल्सर होगा और न उच्च रक्तचाप या हृदयरोग।

अगर आपको अल्सर हो, माथराइटिस हो, मधुमेह हो, उच्च रक्तचाप हा, हृदय के अन्य रोग हो तो आसनों और ध्यान के अभ्यास से रपता रपता वे ठीक हो जाएंगे और आप पूरी तरह स्वस्थ हो उठेंगे। अगर आपकी यौन-क्षमता कम हो गई हो, रुचि कम हो गई हो, भ्रान्त कम हो गया हो तो आपकी रुचि, क्षमता और भ्रान्त-दोषभोग की शक्ति बढ़ जाएगी।

अगर आप किसी प्रकार के मानसिक रोग से पीड़ित हो तो भ्रामन और ध्यान उनसे छुटकारा दिलाने में काफी हद तक सहायक होंगे।

उठने, बैठने, चलने, फिरने में आप अपने शरीर को समुचित रूप में सीधा रखने की कोशिश किया करें। अनेक लोग कुर्सी पर या जमीन पर बैठते हैं तो भागे या पीछे झुककर ऐसा करते हैं। खड़े होने या चलने में भी वे वैसा ही करते हैं। यह आदत मेरुदंड को विकृत करती है। शरीर की स्वस्थ सामान्य स्थिति है गदन से लेकर पीठ के निचले हिस्से तक मेरुदंड को सीधा रखना।

आसनो की सख्या चौरासी से लेकर कई सौ तक है। विभिन्न यागाभ्यासियों ने तरह-तरह के आसन बनाए हैं। जिन्हें घर-द्वार त्यागकर सिफ योग में ही सारा समय बिताना है, वे चाहें तो इन सबका अभ्यास करते रहे। सामान्य गृहस्थ के लिए जो आसन उपयोगी हैं उनकी सख्या अधिक-से अधिक ३०-३५ ही हो सकती है। हम लगभग इतने ही आसन यहां आप को बतलाने जा रहे हैं। आपके पास जितना समय हो और आपका शरीर जो आसन कर सके। उसीके मुताबिक आप अपने लिए आसनो और उन की सख्या का चुनाव कर लें।

हर आसन के साथ ही उनसे होने वाले लाभ भी दिए हुए हैं।

विन बीमारियों के लिए कौन-से आसन उपयुक्त हैं यह एक अलग अध्याय में वर्णित है। इसके लिए आप उक्त अध्याय का देखें।

आसन करते हुए आप एक बात का ध्यान अवश्य रखें कि अपने आप को अधिक नहीं बका डालें। इसलिए आसन स्याप्त करने के बाद श्वासन में कम-से-कम पांच मिनट अवश्य रहें। जिस-जिस आसन के बाद आप को पकावट महसूस हो उस-उसके बाद कुछ सेकंडों तक श्वासन अवश्य करें।

यदि आप प्राणायाम भी करना चाहते हो तो धासनो के धनत ने यह करें । प्राणायाम के बाद भी शवासन करके ही उठें ।

आप चाहें तो धासनों के बाद ध्यान कर सकते हैं ।

अगर आपकी रुचि सिर्फ ध्यानयोग में हो तो आपको सिर्फ सुखासन, सिद्धासन अथवा पदमासन ही जानना काफी है ।

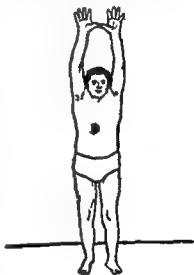
ताडासन

ताड का अर्थ होता है पहाड ।

पैरों को मिलाइए । अङ्गुठो और एडियो को एक साथ सटाकर सीधे खडे हाइए । दोनो हायो को सर के ठीक ऊपर ले जाइए । धाला को ऊपर की ओर जमाइए । हायो को ऊपर ले जाते हुए धीरे-धीरे एडी के बल ऊपर उठने की कोशिश कीजिए । जब पूरी तरह पजों पर खडे हो चुकें तो इसी तरह कम-से-कम सात सेकड रहें । फिर धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में आ जाए ।

(सात सेकड का अदाजा आप मन-ही-मन, धीरे-धीरे एक से सात तक अथवा उससे तेजी से एक से चौदह तक गिनकर कर सकते हैं । अपने गिनने की रफ्तार के अनुसार धडी से आप समय का हिसाब लगा लें ।)

ऊपर उठते हुए सास अदर खींचिए, नीचे आते हुए सास छोडिए ।



ताडासन

लाभ—मेरुदड सीधा करने की आदत पडाना इसका सबसे बडा लाभ है । आमतौर हम आगे या पीछे झुककर खडे होते हैं, इसी तरह चलते फिरते भी हैं । जबकि खडे होने अथवा चलने में मेरुदड को पूरी तरह सीधा और तना हुआ होना चाहिए । ताडासन से पेट की पेशिया मजबूत होती हैं जाधो नितम्बो और पिंड-लियों की पेशिया तनने से वे शक्त होनी हैं । आर्तें प्रसारित होने के कारण पाचनशक्ति बढती है ।

हस्तपादासन

ताडासन में खड़े होइए।

सर के ऊपर से जाए गए दोनों हाथों को, एक-दूसरे से सटाए हुए, धीरे-धीरे, सामने की ओर जहां तक झुक सकें, झुकिए। कोशिश कीजिए कि इस तरह, घुटनों को सीधा रखे हुए, हाथों की उंगलियों से पाद के भगूठे छू सकें। लेकिन अगर इसना नहीं भी कर सकें तो कोई हर्ज नहीं। जितना झुक सकें वहीं तक जाकर सात सेकंड रुक जाइए। फिर पहले की स्थिति में आ जाइए। हाथों को ऊपर से जाने की आवश्यकता नहीं। उन्हें दोनों बगल में सटक जाने दीजिए। आगे झुकते हुए सांस छोड़ते जाइए। झुकी अवस्था में सांस रोके रहिए। पूर्वस्थिति में आते हुए सांस लेते जाइए। इसे दोनों पैरों को एक दूसरे से लगभग दो-तीन फीट फैलाकर भी कर सकते हैं।

साम—पीठ, पेट, नितम्बों, जाघों, पिठलियों तथा छाती की पेशियां मजबूत होंगी। मेहदब सजीला होगा। पीठ और कमर का दब दूर होगा।

पहनादासन

दोनों पैरों को एक दूसरे से सटाकर (या एक दूसरे से २-३ फीट की दूरी पर फैलाकर) सीधे खड़े होइए। दोनों हाथ बगल-बगल कमर पर रखिए—दाहिना दाहिनी ओर, बायां बायां ओर।

अब इसी तरह खड़े-खड़े सर को पीछे की ओर से जाते हुए पूरी षट को पीछे की ओर झुकाइए। जहां तक जा सकें वहां तक जाकर सात सेकंड स्थिर रहिए। फिर पहली स्थिति में आ जाइए।

साम—वही जो हस्तपादासन में हैं।

त्रिकोणासन

दोनों पांखों को दो-तीन फीट की दूरी पर फैलाकर खड़े होइए। कंधों के पास से दोनों हाथों को दोनों ओर सीधी रेखा में फैलाइए। अब दाहिने हाथ को नीचे की ओर से जाकर दाहिने पांव का भगूठा छूने की कोशिश कीजिए। बायां हाथ कंधे की ही गीब में रहकर ऊपर की ओर उठता जाएगा। षट कमर के पास दाहिनी ओर को झुकेगी। जहां तक हाथ जा सके वहां तक से जाकर उसी स्थिति में सात सेकंड रहिए। फिर पहले की स्थिति में आ जाइए। दोनों हाथों को बगल में गिर जाने दीजिए।

नीचे झुकते हुए सांस छोड़िए, ऊपर उठते हुए श्वाँस लीजिए।

इसी तरह बायां ओर भी कीजिए।

सामने की ओर झुककर बाएँ हाथ से दाहिना पाँव घीर बाहिने से बायाँ पाँव छूने की कोशिश करना इसका एक घीर रूप है।

नैष—टाँगों, जाँघों और नितम्बों की मांसपेशियों को ताकत मिलती है और उनका सतुलित विकास होता है। पीठ और गर्दन के दर्द दूर होते हैं और सीना बढ़ता है।

मयूरासन

मयूर का अर्थ है मोर। उकड़ बैठ जाइए। दोनों हथेलियों को घुटनों के बीच जमीन पर जमाइए। जगलियाँ पीछे पैरों की ओर रखिए। हाथों को कुहनियों के पास से मोड़कर पेट से सटाइए। बाहिस्ता-बाहिस्ता सामने की ओर झुकिए। शरीर का भार कलाईयों पर रखे-रखे दोनों पाँवों को जमीन से ऊँचा उठाइए। पैर पूरी तरह सीधे रहें इसका ध्यान रखिए।



मयूरासन

शरीर आप सर से पाव तक सीधे होकर जमीन के समानान्तर रहते हैं तो यह हसासन की स्थिति हुई। मयूरासन की यह पहली अवस्था है। दोनों पाँवों को जहाँ तक से जा सकें ऊपर से आइए। यह मयूरासन हो गया।

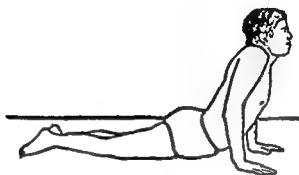
सात सेकंड तक इसी तरह रहकर वापस पूर्वस्थिति में चले आइए।

लाभ—पेट की पेशियों और नाडियों को बल मिलता है। पाचन-क्रिया बढ़ती है। सारे शरीर की लगभग सभी पेशियों का प्रसारण-संकुचन होने से सभी भ्रम सामान्यित होते हैं। विशेषकर कुहनियों और हथेलियों को शक्ति मिलती है।

भुजंगासन

भुजग का अर्थ है साँप। आप इसे सर्पासन भी कह सकते हैं।

पेट के बल (पट) सेट जाइए। दोनों हाथों की हथेलियों को नाभि के पास जमीन पर जमाकर घट को ऊपर की ओर उठाइए। सर धीरे छाती



भुजंगासन

का ऊपर की ओर पूरी तरह उठाइए। नाभि से लेकर पैर का सम्पूर्ण भाग जमीन से सटा हुआ होना चाहिए।

लाभ—इस आसन से पेट छाती और बाहों की पेशियों पर तनाव पड़ता है और पीठ तथा कमर की पेशियों का संकोचन होता है। इससे ये सारे अंग पुष्ट होते हैं। मेरुदण्ड की अस्थियों के दोष दूर होते हैं। कमर और पीठ का दर्द जाता रहता है। भूख सुसज्जित रहती है और पाचनशक्ति बढ़ती है। सीना चौड़ा होता है। जिगर और गुर्दे सक्रिय और पुष्ट होते हैं।

स्त्रियों के प्रजननांगों के विकार और मासिकधर्म की गड़बड़ी दूर करने तथा डिम्बाशय और गर्भाशय को सक्रिय तथा पुष्ट करने में इससे काफी सहायता मिलती है।

इससे पेट की चर्बी घटती है। सुषुम्ना स्थित योनिवेदों को सक्रियता मिलने से पुरुष और स्त्री दोनों की योनिक्रिया बेहतर होती है।

धनुरासन

धनु का अर्थ होता है धनुष। इस आसन में शरीर की स्थिति धनुष के आकार की हो जाती है।

जमीन पर, नीचे की ओर मुंह किए हुए पेट के बल (पट) सेट

ਅੰਤ । ਭਾਗੀ ਸੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ॥ ੧੦ ॥ ਭਾਗੀ ਸੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ॥ ਭਾਗੀ ਸੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ॥
 ਭਾਗੀ ਸੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ॥ ਭਾਗੀ ਸੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ॥ ਭਾਗੀ ਸੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ॥ ਭਾਗੀ ਸੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ॥
 ਭਾਗੀ ਸੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ॥ ਭਾਗੀ ਸੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ॥ ਭਾਗੀ ਸੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ॥ ਭਾਗੀ ਸੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ॥



ਪ੍ਰਭਾਸਾ

अर्द्धशलभासन और शलभासन

शलभ फर्तिये को कहते हैं।

जमीन पर सीधे पेट के बल (पट) लेट जाइए। दोनों हाथ अग्रन बगल सटाकर रखिए। ठुड्डी को जमीन पर छुआकर रखिए। मुट्ठी बंद रखिए। लम्बी सास लेते हुए बाया पाव ऊपर की ओर जहा तक उठ सक



शलभासन

उठाइए। सास रोकिए और इस स्थिति में सात सेकंड रहिए। फिर सास छोड़ते हुए धीरे धीरे उठे हुए पैर को जमीन पर पहले की स्थिति में ले आइए।

इसी तरह दाहिना पाव भी उठाइए।

यह अर्द्धशलभासन हुआ।

शलभासन में दोनों पाव एक साथ ऊपर की ओर उठाए जाते हैं।

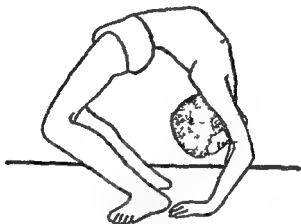
लाभ—पुरुष यौनग्रन्थिया तथा स्त्रियों के श्रोणिस्थित अवयव (हिम्बग्रन्थि, गर्भाशय आदि) सक्रिय और पुष्ट होते हैं। घुटनों, निगम्या बमर और पेट की चर्बी घटती है और इन अंगों की शक्ति मिलती है। बवासीर और बन्ज दूर होते हैं। मेरूड लचकाला और सशक्त होता है। सुषुम्ना पुष्ट होती है, उससे निकलने वाली नाडियों की सक्रियता बढ़ती है। बड़ी मात्रा में रक्तसंचार में वृद्धि होने के कारण उदरवायु से मुक्ति मिलती है। मेरूड की चर्बियों का विचलन दूर होता है। दाग राग और कलाहला सशक्त होती हैं।

स्त्रियों के लिए यह आसन विशेष महत्वपूर्ण माना जाता है।

धन्यासन

घुटनों को मोड़कर, इस तरह नि एडिया नितम्ब को छूती रह, पीठ

वे बल (बल) लेट जाइए। दोनों पैरों को एक फुट की दूरी पर र कनपटियो के बगल को छूते हुए हथेलियों का जमीन पर इस तरह र कि उंगलियों के अगले हिस्से कंधा की तरह रहें। अब धीरे धीरे धड़ ऊपर उठाइए। सर भी धीरे धीरे सरकना जाएगा। इस तरह करते



चक्रासन

ऐसी स्थिति में आइए कि शरीर के ऊपरी भाग का भार सर के ऊपर हिस्से पर पड़े। अब हाथों और पैरों को सीधा करते हुए सिर और शरीर को पूरी गालाई में ऊपर उठाइए। शरीर को और भी ऊपर खींच घुटना को सीधे करने की कोशिश कीजिए।

सात सेकंड इसी तरह रहिए।

फिर धीरे धीरे पूर्वस्थिति में वापस आ जाइए।

लाभ—चूंकि इस आसन में शरीर के सभी संस्थानों पशियों और नाडियों का प्रसारण और सक्रियता हाता है इसलिए इन सभी पर इसका लाभकारी प्रभाव हाता है। सारी श्रिया पर भी दबाव पड़ने के कारण पुष्ट और सक्रिय होती हैं। स्त्री और पुरुष दोनों यौन-श्रियों के प्रभाव होने के कारण रमणशक्ति में वृद्धि होती है।

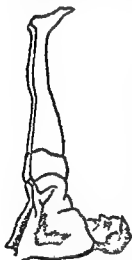
मेरुदंड पर तनाव पड़ने के कारण यह बुढ़ापे तक भी लचीला और मुवा बना रहता है। आंख की दृष्टि और स्वर सुधरते हैं। त्वचा का रंग खिलता है। कब्ज, उदरवायु, दमा, अपच में लाभ होता है। मस्तिष्क ३

रक्तप्रवाह अधिक होता है जिससे मन में चुरस्ती आती है। बुद्धि तीव्र होती है।

साधधानी—जब रक्तताप हृदय रोग, पेटिका अस्तर (पेट का पाव), हडियाँ घोर आरत व रागिया का यह आसन नहीं करता चाहिए।

सर्वाङ्गसन

पीठ के बल बिना सट जाइए दायाँ पैर की पूरी तरफ सामने की धार जमीन पर फला दीजिए। हाथा का सहारा देकर दायाँ पैरों का पीर पीर ऊपर उठाइए। हाथा-सा भटका दकर बायाँ भी ऊपर उठाइए और



हाथा पर रोके हुए पूरा पावा और शरीर का भार बायाँ पर पड़ जाने दीजिए। कुक्षियों का जमीन पर पड़े रहने दीजिए और दायाँ हाथा का कमर के पास बाकर उसे शरीर का ऊपर की धार उठे रखने में मदद दीजिए। भगूठो और उगलियों की नासा से लेकर कंधों तक सारा शरीर एक सीधी रेखा में जमीन के साथ समकोण बनाते हुए रहना चाहिए। ठुड्डियाँ छाती से सटी हूँगी। पाव और उगलियाँ का जहाँ तक जा सकें ऊपर की धार तानने की कोशिश कीजिए। घुटने गुड़ने मत दीजिए। भालें पाव की उगलियों पर जमाइए। सामान्य रूप में सास लेते रहिए।

सात सेकंड से आरम्भ कर अधिक-से-अधिक तीन मिनट तक इस आसन में रहने का अभ्यास कीजिए।

सर्वाङ्गसन

मोटे आदमियों के लिए इसे करना कठिन हो सकता है। पर इससे निराश होनी आवश्यकता नहीं। वे जितनी दूर तक इसमें सफल हो सके उतने से ही उन्हें लाभ होगा।

लाभ—दूसरे इंद्रियों (५ संवेदन इंद्रियों और ५ कर्मेन्द्रियों) की सक्रियता बढ़ाने में इस आसन का सर्वश्रेष्ठ माना जाता है। गदन की नाडियों और स्वरयंत्र पर दबाव पड़ने के कारण वे सन्तुलित और पुष्ट होते हैं। कहा जाता है कि इससे गर्वियों की आवाज बेहतर आती है। रक्त संचार पाचन जननेन्द्रिय स्नायु एवं ग्रन्थि संस्थानों का सक्रिय बनाकर उनमें सन्तुलन लाता है। मस्तिष्क में शुष्कावस्था के कारण अधिक रक्त

प्रवाह होने के कारण उसे आक्सीजन अधिक मात्रा में मिलता है। इससे मस्तिष्क पुष्ट एवं स्वस्थ होता है, जिससे दीर्घायु होती है और बढ़ावस्था सकती है। पैर, उदर प्रदेश, जननांग, मेरुदंड और गदन मजबूत होते हैं। पचासीर और मधुमेह में लाभ होता है।

इस आसन में वे सारे लाभ होते हैं जो शीर्षासन में होते हैं। योगी इसे 'कुण्डलिनी' जाग्रत करने का सदध्येष्ठ आसन मानते हैं।

सावधानी—उक्त रक्तवाप तथा हृदयरोग के रोगियों के लिए इसे वर्जित माना जाता है।

हटासन

सर्वांगासन कीजिए।

अब धीरे-धीरे पावों का सामने सिर की ओर ले जाते हुए उनसे जमीन छूने की कोशिश कीजिए। दोनों पांव सीधे रहें। घुटनों के पास उन्हें मुड़ने



हलासन

न दें। अब दोनों हाथों का सर के विपरीत दिशा में पूरी तरह जमीन पर फैल जायें।

सात मेरुदंड रहकर वापस सर्वांगासन में आ जाइए।

लाभ—इससे पूरे शरीर के पिछले हिस्से की सारी पेशियां तन जाती हैं जिससे उनका पूरा व्यायाम हो जाता है और वे सबल होती हैं। सुषुम्ना और हाथ पावों में खिंचाव पड़ने के कारण उनका रक्त संचार बढ़ जाता है और वे पुष्ट होते हैं। सुषुम्ना में आने और उससे निकलने वाली गरी नाडियां पुष्ट और सक्रिय होती हैं। छाती और उदर में स्थित सार अवयव पुष्ट होते हैं। मस्तिष्क में अधिक रक्त संचार होता है। सुखिन्दा (वाय-

राँयड) पर दबाव पड़ने से वह स्वस्थ होता है। श्रोणिप्रदेश स्थित अग्रवयवी और योनि-ग्रन्थियों की सक्रियता और श्रुष्टि मिलती है। मेरुदंड लचीला होता है। चर्बी दूर होती है।

उत्तानपादासन

जमीन पर पीठ के बल (चित) लेट जाइए। हथेलियों से जमीन छूते हुए दोनों हाथों को भगल-वगल पूरी तरह फैला दीजिए। दायाँ पैरों को पूरी तरह सीधा तानिए। धीरे धीरे दोनों पैरों को जमीन से दस-बारह



उत्तानपादासन

इंच उठाइए। इतना ले जाकर सात सेकंड इसी तरह रहते दीजिए। फिर पूर्वस्थिति में वापस आ जाइए।

लाभ—यह आसन उदर की सारी भीतरी और बाहरी पेशियों को व्यायाम देता है जिससे पेटिक्रिया की सराबिया दूर होती है। पेट आता रहता है। उदरवायु नष्ट और आत की बीमारियाँ ठीक होती हैं।

कमर और पीठ के दब दूर होते हैं। निराम्य और जागृतपि मजबूत होते हैं। सुषुम्ना में शक्ति आती है। प्रजनन ग्रन्थियों की सक्रियता बढ़ने से रमणशक्ति में वृद्धि होती है।

पवनमुक्तासन

पवन का अर्थ होता है हवा। इस आसन से शरीर की वायु और वात नियंत्रित करने में सहायता मिलती है। पायराइटिस (गठिया) के लिए इस आसन का विशेष महत्व माना जाता है।

जमीन पर पीठ के बल (चित) लेट जाइए। दोनों हाथों को सामने की

घोर धगल-वगल रहने दोजिए।

अब एक पाव को दोनों हाथों से धुटने के नीचे पकड़िए और उसे मोड़-कर जाघ को पूरी तरह पेट पर दबाइए। इस तरह सात सेकंड रहिए। बारी-बारी से दाहिने और बाएँ पाव से ऐसा कीजिए।

फिर इसी तरह दोनों पावों को छाती की घोर पेट पर पूरी तरह दबाइए।

हर घासन में सात सेकंड रहकर पूर्वस्थिति में आ जाइए। घासन करते हुए साँस छोड़िए, सात सेकंड उसे बाहर ही रोके रहिए। पाव हटाने के साथ-साथ साँस लेते जाइए।

इस घासन को खड़े-खड़े भी किया जा सकता है।

लाभ—इससे अग्नाशय (पत्रियाज) की गतिशीलता बढ़ती है। उदर य अय अवयवों को लाभ होना है। उदरवायु से मुक्ति मिलती है। गैस की तकलीफ दूर होती है। आतें मजबूत होती हैं। कब्ज दूर होता है। जोड़ा से वायु और घात निकलती है। पैरों की गठिया को दूर करता है।

यह हानिरहित घासन है जिसे हर कोई कर सकता है।

पधासन

पैरों का सामने फैलाकर जमीन पर बैठ जाइए। दाहिने पैर का मोड़ कर उसके पजे को बायी जाघ पर इस तरह रखिए कि एड़ी कूल्हे की हड्डी



पधासन

की स्थिति करें। अब बायाँ पाव मोड़कर उसे दाहिनी जाघ पर रखिए।

दोनों हाथों को सामने फैलाकर हथेलियाँ घुटनों पर रखिए।

इस आसन का अभ्यास करने में शुरू-शुरू में थोड़ी कठिनाई हो सकती है। वैसे ही हालत में पहले सुवासन का अभ्यास किया जा सकता है। इसकी विधि यह है कि एक पाव को घुटने के पाम नीचे रखिए और दूसरे को जाघ के ऊपर जाने दीजिए। यह सुखासन हुआ।

फिर धीरे धीरे दोनों पावों को जाघा पर ले जा पाइएगा तो वह पद्मासन (कमल आसन) हो जाएगा।

ताम्र—प्राणायाम करने तथा ध्यान लगाने के लिए सुखासन और पद्मासन सर्वश्रेष्ठ आसन हैं। सम्पूर्ण नाडितंत्र इससे सक्रिय और पुष्ट होता है। मन का शांति मिलती है। थकावट दूर होती है। सारी पशियाँ बीती होती हैं।

मत्स्यासन

मत्स्य का अर्थ है मछली।

पद्मासन में बैठ जाइए। फिर धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकते झुकते सर और पीठ को जमीन पर ठाल दीजिए। यदि आप चाहे तो कमर से



मत्स्यासन

ऊपर पीठ तिछाई करके छाती का ऊपर की ओर उठा सकते हैं। इस तरह सर ता जमीन पर पल हागा और पीठ ऊंची उठी हुई।

शरीर का ढीला छोड़कर धीरे धीरे सांस लेते रहिए।

इस आसन में आधा से तीन मिनट रह सकते हैं।

ताम्र—इस आसन से कम्बू दूर हाता है और यौनवेद्रा सहित गुप्थुष्मा का पूरा हिस्सा बल प्राप्त करता है।

औरता के लिए यह विषय लाभप्रद माना जाता है क्योंकि गमसम्भान का स्वस्थ और मशक्त करता है।

दसम फेंकड़ों और छाती की पशियाँ मजबूत होती हैं। कहते हैं कि नियमित रूप से इस आसन का करने वाला का मन्दह धन तक सीधा

रहता है और व्यक्ति बूढ़ावस्था में भी मुक्त नहीं।

इस सासन को करते हुए तनाव का अत्यंत रखने की चेष्टा की जाए।

लोलासन

पद्मासन में बैठ जाइए। हथेलियों को जाघों की कमल में जमीन पर जमाइए। हाथों पर वजन देते हुए पूरे शरीर का ऊपर उठाइए।

इस तरह सात सेकंड रहिए।

फिर जमीन पर वापस आ जाइए।

दह को ऊपर उठाते हुए साम लीजिए और लोलासन में सात सेकंड रहते हुए सास रोके रखिए। फिर जमीन पर वापस जाते हुए सास लीजिए।

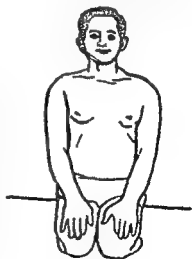
इस सासन में आगे-पीछे झूला भी जा सकता है।

लाभ—कलाहया, हाथ, कंधे और सीना पुष्ट होते हैं। टांगों की मांसपेशियां लचीली होती हैं और बाहों की छाती पेशियां विकसित होती हैं। कब्ज उदरवायु और अनजाने वीर्य निकल जाने की शिकायतें दूर होती हैं। अधिक उबासी आना हिचकी आना और आलस्य के लिए भी यह लाभकारी माना जाता है।

वज्रासन

जमीन पर घुटने टेककर बैठ जाइए, इस तरह कि आपके नितम्ब एडियो के ऊपर पूरी तरह जम जाए। दायां हाथ घुटनों पर रख लीजिए आखें खुली रखिए। सास लम्बी गहरी और धीरे धीरे चलने दीजिए। छाती फली हुई और पेट पिचका हुआ रखिए।

लाभ—इसका सबसे बड़ा लाभ यह है कि पुराने हृदयरोगी भी इसका अभ्यास कर सकते हैं। इसका लाभ यह है कि खाने के तुरंत बाद भी इसे किया जा सकता है खाना चाहे जितना भारी क्यों न हुआ हो।



वज्रासन

मेरदंड सशक्त और सीधा होता है। स्त्री और पुरुष दोनों यौनांगों को शक्ति प्राप्त होती है। इसका साम सरदद, आलस्य, शरीर के बड़ापा काघ, चिन्ता, भय यौनांगों की दुबलता, यौनग्रन्थियों की अल्पकायशीलता और किडनी के काम में सुस्ती में भी माना जाता है। पाचनशक्ति में वृद्धि होती है। बुढ़ापा रक्ता है युवावस्था सम्वे समय तक कायम रहती है। हृदयरोगियों के लिए अत्यन्त गुणकारी माना जाता है।

विस्तृतपाद वज्रासन

यह सामान्य वज्रासन से इतना अलग होता है कि बैठकर दोनों पावों को नितम्बों से अलग फैला दिया जाता है जबकि दोनों घुटनों परस्पर सटे होते हैं। दोनों हाथ घुटनों पर रखिए। सीधा लेकिन बिभ्राम की स्थिति में बैठिए। आखें सामने की ओर हों। सास लम्बी, गहरी और धीरे धीरे चल रही हो।

लाभ—योगी कामेच्छा नियंत्रण के लिए इसका उपयोग करते हैं। लेकिन गहृह्णी के लिए भी यह उपयोगी है क्योंकि यौनांगों और यौनग्रन्थियों को बल प्रदान कर उन्हें सक्रिय बनाता है।

भोजन के तुरन्त बाद यह आसन भी किया जा सकता है।

नट वज्रासन

वज्रासन में बैठ जाइए। हाथों को घुटनों पर रखने की बजाय उन्हें पीठ के पीछे ले जाकर आपस में उगलिया फसा लीजिए। घब धीरे धीरे आगे की ओर इस तरह झुकिए कि आपका पेट और छाती जाघा को छूने लगे और ठुडकी और नाक जमीन को। सात सेरूड तक इसी तरह रहिए। सास खुली रखिए। सास धीरे धीरे चलने दीजिए।

लाभ—वज्रासन के सारे लाभ उससे अधिक मात्रा में होते हैं। मेरदंड का लचीलापन और यौनांगों यौनकेन्द्रों और यौनग्रन्थियों की सक्रियता बढ़ती है।

सावधानी—यह भरे पेट में नहीं करना चाहिए। अथ आंगना का तरह इसे खाली पेट में ही करना चाहिए।

सुप्त वज्रासन

वज्रासन में बैठ जाइए। पावों को थोड़ा नितम्बों से अलग करके धीरे धीरे पीछे की ओर झुक जाइए इस तरह कि आप पूरी तरह जमीन पर पड़ जाए। इस तरह आपकी पीठ, कंधे और सर जमीन को छू

श्रीर धव आसन

लेगे। दोनों हाथ जाघो पर रखिए। आखें बंद की खली रख-
गहरी सास लेते रहिए। तनावरहित रहने की चेष्टा कीजिए।



सुप्त वज्रासन

साम—सुप्त वज्रासन में पावो, घुटनो, पेट, पसलियों गले और गदन
मुह आखें और सर की श्वेतवाहिनियों को व्यायाम मिलने के कारण ये
सभी माल बनते हैं। कमर और पीठ का दब दूर होता है। शांति मिलती
है। सुषुम्ना और योनेन्द्रिया मजबूत होती हैं।

सावधानी—गभवती स्त्रियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

गोमुखासन

गोमुख का अर्थ है गाय का मुह। बाएँ पैर की एड़ी को नितम्ब के
नीचे रखिए। दाहिने पैर को बाईं जाघ के ऊपर रखिए। घुटने एक दूसरे के
ऊपर रहने दीजिए। बाएँ हाथ को पीठ के पीछे से जाइए। दाहिने हाथ को
दाहिने कंधे पर से पीछे से जाइए। दोनों हाथों की उगलिया फसा लीजिए।
घट सीधी रखिए।

फिर ठीक इसका उल्टा दाएँ पैर को नितम्ब के नीचे और बाएँ को
दाहिनी जाघ पर रखकर यह आसन कीजिए।

आखें बंद या खुली रख सकते हैं। सास गहरी और धीमी रखिए।

साम—शरीर के वगल के हिस्सा में रक्तसंचार अधिक होता है। पाव,
घुटने और कमर की पेशिया एवम नाडिया मजबूत होती हैं। घुटने और
पिंडलिया सबल होती हैं। दोनों फेफड़ों की सक्रियता बढ़ती है। दमा और
यक्ष्मा के रोगियों के लिए यह शुणकारी माना जाता है। अम्लपित्त का नाश
होता है। भूख बढ़ती है। पीठ और कमर का दब दूर होता है। पोम्प
या य स्त्री और पुरुष योनाग तथा गुदामाग की पेशिया बल प्राप्त करती
हैं। यह नवासीर रोकता है। कब्ज दूर करता है। शीघ्रपतन में लाभ
पहुँचाना है। स्तम्भन शक्ति में वृद्धि होती है।

भद्रासन

इसे गोरक्ष अथवा गोरख आसन भी कहते हैं। यह नाम योगीश्वर गुरु गोरखनाथ के ऊपर पड़ा है।

जमीन पर इस तरह बैठिए कि आपका दाहिना घुटना पूरी तरह दाहिनी ओर को और बाया घुटना पूरी तरह बायीं ओर को हो जाय। ऐसा करने के लिए आपको अपने पाव ऐसे मोड़ने हाने कि आपकी पित्तिया आपकी जाघो के तला को छूती रहेंगी। अपने पैरो के तलवे सटा लीजिए। दाना हाथों से घुटना को इस तरह दबाइए कि वे जहा तक संभव हो जमीन को छूत रह। हां सवे तो एडियो का गुदासधि से छूते हुए रखने की चेष्टा कीजिए।

आंखें सीधी रखिए, सांस गहरी लीजिए।

लाभ—यह आसन गुदासधि (मूलाधार) और प्रजननांगों (स्त्री और पुरुष दानों के) की नाडिया, पेशियों और रक्तसंचार को बल प्रदान करता है। योगी यह मानते हैं कि इससे बीज गाढ़ा होता है और कामेच्छा का दमन करने में सहायता मिलती है। परंतु, चूंकि इसका अधिकांश प्रभाव यौनांग पर पड़ता है इसलिए यह रमणशक्ति वृद्धि के लिए सर्वोत्तम आसन माना जाता है। बढ़ायास्था के कारण आने वाली शारीरिक अकड़न इससे दूर होती है। जोड़ो में लचीलापन आता है, पावों की सृजन दूर होती है। शीघ्रपतन स्वप्नदोष भार उत्थान शिथिलता गूट होती है। हनिया (आत उत्तरना) रुकता है। स्त्री यौनांगों विशेषकर गर्भाशय के पशीय और रक्तसंचार सस्यान सक्रिय और सुदृढ होते हैं।

इसका नियमित अभ्यास स्त्री और पुरुष दाना के लिए अत्यंत गुणकारी माना जाता है।

विस्तृत पादासन

जमीन पर इस तरह बैठिए कि आपका दाहिना पाव पूरी तरह दाहिनी तरफ और बाया पाव पूरी तरह बाइ तरफ फैला रह। यथामभव दाना का एक सीधा रग्य में ले आने की चेष्टा करें।

आंखें खुली रखें शरीर सीधा रखें। शरीर को पशिया का जहा तक संभव हो टीली रग्य की कोशिश कीजिए। सांस गहरी और धीरे धीरे चलत लीजिए।

लाभ—सम्पूर्ण व्याणिनेत्र (पत्त्विम) के रक्तसंचार और स्नायु पशीय मस्याना का (जिहम ग्ल त्याग और प्रजनन के अंग भी सम्मिलित है) इस

घासन से बल मिलता है। इससे पिंडलिया, जांघों और पैरों के जोड़ा को शक्ति प्राप्त होनी है। पांशों की भ्रष्टा दूर होनी है। अगर बराबर इसे किया जाय तो कहा है कि इससे बल की ऊर्ध्व भी बढ़ सकती है। योनि-वेदा के समाप्ति होने के कारण रमणमता बढ़ती है।

सयोग से जो घासन रमणमता बढ़ने के लिए काम करते हैं वही कामच्छा दमन के लिए भी काम करते हैं। योग और भोग के मार्ग लगना है एक ही है। अपनी इच्छा के अनुसार जो जिस पर चले।

जानुशरासन

जमीन पर इस तरह बैठिए कि आपका बाया पैर पूरी तरह सम्पूर्ण म तारा रू और दाहिना पैर बाई जाय पर गुदामध्य के पास मुखर लग जाय। अगले पैर के अंगुष्ठों का घुटन दोनों हाथों से पकड़िए। ऐसा करने हुए आपका घट को सामने की ओर इस तरह झुकाता पड़ेगा कि आपका बाया घुटने का घुटने की छू स। दाहिने घुटने का भी जमीन पर लगा रहने दीजिए।

प्राप्त इच्छानुसार घुली या बढ़ रगिए। मार्ग गहरी और धीमी चलन कीजिए।

इसी तरह दोनों पांशों बदलकर कीजिए।

घट निकले होने पर घासन की शक्ति बढ़ेगी। फिर भी जहां तक सम्भव हो शक्ति को शक्ति करने की कोशिश करनी चाहिए।

साम—इससे गुलाघार और योनिप्रणियों के नाड़ी पशुय तंत्रों का रक्तसंचार बढ़ता है और उह बल मिलता है। जिगर (लीवर) सक्रिय होता है। पसलियां मजबूत होती हैं। मूत्राशय और योनिशय शक्ति होते हैं। बिड़नी की पथरी दूर होने में सहायता मिलती है। स्त्रियां व गर्भिण्य तथा डिम्ब प्रणाली की पेशियां मजबूत होनी हैं। डिम्बाशय सक्रिय होता है।

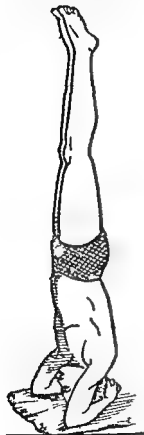
स्त्री और पुरुष यदि इस घासन को नियमित रूप से करें तो उनकी योनिशय शक्ति सुखद होगी, ऐसा कहा जाता है।

शोर्षासन

यह घासन करने हुए अगर आराम में किसी नीवार के पास की जगह चुन लें, तब अगर गिरें तो आपका नीवार का सहारा मिल जाए।

जमीन पर कम्बल धरवा कोई मोटी चादर अथवा पोमरवर या तोलिया जैसी चीज इच्छानुसार तहा कर, बिछा लीजिए।

यज्ञासन में बैठ जाइए। सामने की ओर झुक कर दायां कुहनियों को, एक दूसरे से थोड़ी दूरी पर टिका दीजिए। दोनों हाथों की उंगलियां को आपस में फसाकर सर के नीचे रखिए। सर को दोनों हाथों के बीच रखिए।



शीर्षासन

अब घुटनों का जमीन से ऊंचा उठाइए। ऊपर की ओर उठने के लिए शरीर को झटका दें ताकि दायां पांव जमीन छोड़कर ऊपर की ओर जाए। टांगों को तानकर छन की ओर सीधा कीजिए। इस तरह आपके पांव ऊपर रहेंगे और आपका शरीर जमीन पर हाथों के सहारे टिका रहेगा।

शुरू-शुरू में किसी धन्य प्रादमी की सहायता लें तो सुविधा होगी।

शीर्षासन की स्थिति में आरंभ में ३० सेकंड से शुरू करके ६-७ मिनट रहने का अभ्यास कीजिए।

सास नियमित रूप में नाक से चले ऐसा प्रयास कीजिए।

लाभ—इस आसन से सबसे अधिक लाभ मस्तिष्क का होता है क्योंकि गुरुत्वा बल के कारण इसमें रक्त का संचार अधिक होता है। अधिक रक्तसंचार यानी अधिक आक्सीजन का मिलना जो मस्तिष्क के स्वास्थ्य और यौवन के लिए अनिवार्य है। शीर्षासन हमेशा जवान बने रहने और बुढ़ापा रोकने

के लिए सर्वोत्तम आसन माना जाता है।

इससे सुषुम्ना के ऊपरी हिस्सों में भी अधिक रक्त मिलने से वे स्वस्थ होते हैं, आँखों की ज्योति बढ़ती है, श्रवण और घ्राण शक्ति तीव्र होती है।

चुल्लिका प्रथि (थायरॉयड) सत्रिय होती है। स्वरयत्र वेहतर होता है, नीन श्रच्छी आती है। ध्यान मे एकाग्रता प्राप्त हातो है। मन का तनाव दूर होकर शांति मिलतो है। विपाद दूर करने मे इससे सहायता मिलती है और अनेक मानसिक रोगो भ इससे लाभ होता है।

छाती की चर्वी दूर होती है। प्रजनाग्न मेग्दढ और गदन को शक्ति मिलती है। प्रदर, मधुमेह और हाइडासील की बीमारिया दूर होती हैं।

विशेष ज्ञातव्य—शीर्पासन करने के बाद फौरन श्रवासन मे लेटकर कम-से-कम जतनी ही दर रहना चाहिए जितनी दर शीर्पासन बिया गया हा।

सावधानी—जिह उच्च रक्तचाप या नाक से खून बहने की शिकायत होउहे यह श्रासन नहीं करना चाहिए। हृदय के रोगियो को भी नहीं करना चाहिए।

लेकिन जिनको साधारण उच्च रक्तचाप हो वे इसे कर सकने हैं और इससे उहे लाभ भी हो सकता है।

बडा हुआ दमा, यक्ष्मा के सर, श्राख, नाक, कान की जीण बीमारिया सरदद और मोटापा जसी शिकायतों के मरीजो का भी यह श्रासन नहीं करना चाहिए।

पश्चिमोत्तानासन

दोनो पावो को एक-दूसरे स सटाकर सामने की ओर पूरे विस्तार म फला दीजिए। दोनो हथेलिया जाधो पर रख लीजिए। घड को श्रागे की



पश्चिमोत्तानासन

ओर झुकाकर हाथों से श्रगूठो (श्रयवा टखनो) का पकड़िए। श्रव धुटना को जहां तक सभव हा बगैर, या कम से कम, मोडे हुए शरीर को श्राग की

और झुकात जाइए। माथे को घुटनों पर सटाने की कोशिश कीजिए।

अभ्यास के आरम्भ में शरीर पर ज़बरत से ज्यादा जोर निए वगर जहाँ तक भुक् सके उतना ही भुक्।

अभ्यास की अंतिम स्थिति में आपके दोनों पैर पूरी तरह ज़मीन पर पड़े हुए सामने फले रहेंगे। हाथों से अंगूठे पकड़े हाथ। नाक और चिबुक घुटनों के पास पैरों को छू रहे हाथ।

आगे झुकते हुए सास छोड़िए। आसन में १० सेकंड रहते हुए सास रोक रहिए। ऊपर उठते हुए सास लीजिए।

लाभ—कमर, नितम्ब, रीढ़ की हड्डी तथा की पेशिया, सुपुष्पा आदि सभी पर तनाव पड़ने के कारण ये सभी पुष्ट एवं सशक्त होते हैं। उदर के अवयव तृप्त होत हैं। पात्रनमस्यान मर्त्य होता है। जिगर किडनी रलाम की कायशीनता बढ़ती है। मधुमह रकड़, अजीर्ण रागो म लाभ पहुँचाता है। स्त्रियो क प्रजननागा का स्वस्थ और पुष्ट करना है। मस्तिष्क के तनाव दूर होते हैं। नपुंसकता में गुणकारी सावित होता है।

सावधानी—साइटिका (गुर्घसी वात) जीण जाडा और पीठ क दद में यह आसन नहीं करना चाहिए।

अद्व मत्स्येन्द्रासन

हठयाग प्रतीपिका के अनुसार योगिराज मत्स्येन्द्रनाथ हठयाग के प्रवक्तृ माने जाते हैं। इस आसन का नाम उनकी के ऊपर पड़ा है।

चूँकि यह पूण मत्स्येन्द्रासन का आधा होता है, इसे अद्व मत्स्येन्द्रासन कहते हैं।

जमीन पर बैठ जाइए। बायाँ पैर सामने की ओर घड़ के साथ सम काण बनात हुए पूरी तरह फला दीजिए। दाहिने पैर को बाईं ओर मोड़कर फली जाघ के ऊपर से उस ओर ले जाकर जमीन पर रख दीजिए। बाएँ हाथ से बाएँ पैर का अंगूठा पकड़ लीजिए। दाहिने हाथ को पीछे ले जाकर कमर के बायें भाग पर रखिए।

इसी तरह दाहिना पात्र जमीन पर फैलाकर बायाँ हाथ पीछे ले जाकर इस क्रिया जा सकता है। बारी बारी से दोनों ओर के आसन करने चाहिए।

लाभ—कमजोर किडनी और मूत्राणय की निवले पेशिया के लिए यह आसन अत्यंत गुणकारी माना जाता है। पुरषों के स्पर्मेटोरिया (अन जान वीय निवले जाना) और स्त्रिया क श्वेतप्रदर (त्यूकारिया) रागा म लाभ पहुँचाता है। कमर और पीठ के दद दूर होते हैं। मेरुदंड लचीला बनता है। उदर और पीठ की नाडिया सशक्त होती हैं। सारे शरीर की

नाड़ी को यह अनुप्राणित करता है।

सिंहासन

व्यासन में बैठ जाए। दोनों हाथ दोनों जाघों पर रखें।

जबड़ों को चौड़ा खोल दें और जीभ को जहाँ तक सम्भव हो ठुंडी की ओर बाहर तानें।

भालों को मोहों के बीच रखें।
छ सेकड़ इस तरह रहकर जीभ वापस अंदर खींच लें।

लाभ—सात की दुगुण दूर होती है। स्वरयंत्र पुष्ट और सक्रिय होता है। भावाज मधुर होती है। साइनस, फॉरिनस और लैरिनस का व्यायाम इसमें काफी होने के कारण साइनाइटिस (नासूर), गले और स्वरयंत्र के प्रवाह दूर करने में यह काफी लाभदायक होता है। जिनकी इस तरह की भिकायत जीण (पुरानी) हो गई हो, उन्हें इस भासन से अवश्य फायदा होता है।



सिंहासन

खेचरी

यह सिंहासन का उल्टा है।

व्यासन में बैठ जाए। मुँह बंद रख कर जीभ के अगले भाग से तालु का स्पर्श करें। जिह्वा को ज्यादा-से ज्यादा पीछे मोड़ने का कायाश करें।

नियमित रूप से अभ्यास करते जाने से जीभ तालु के छेद से उमर जा सकती है।

लाभ—इससे मस्तिष्क के नाड़ी-वेगों की गतिशीलता बढ़ती है। इस से तालु रज्ज में उपस्थित ग्रन्थियों में रससाव अधिक होने के कारण शारीरिक स्वास्थ्य पर सुप्रभाव पड़ता है। इस मुद्रा में योगी काफी-काफी समय तक श्वास रोकने में सफल हो पाते हैं।

अथ लाभ सिंहासन की तरह ही है।

इसे भासन नहीं कहकर मुद्रा कहा जाता है और योगशास्त्र योग साधना में इसे महत्वपूर्ण स्थान देते हैं।

जालधरबध

बध का अर्थ हाता है बाधना। बधो में शरीर के कुछ हिस्सों को नियंत्रित किया जाता है।

पदमासन या सुखासन या सिद्धासन में बैठ जाइए। (आप चाह तो खड़े रहकर भी इसका अभ्यास कर सकते हैं।)

शरीर को ढीला छोड़ दीजिए। आँखें बंद कर लीजिए। हथेलियाँ घुटनों पर रखिए।

सर्ग को सामने झुकाकर ठुड्डी को छाती पर दबाइए। हाथों पर ज़ार डालते हुए इसी तरह रहिए।

सर झुकाते समय सास छोड़िए, बध के समय सास रोकें रहिए और श्च सेकंड इसी तरह रहकर धीरे धीरे सर उठाते हुए सास लीजिए।

लाभ—यह साइनस नाडिया को प्रभावित करके उन्हें स्वस्थ बनाता है। बुल्मिका (पायगॉयड) और उपबुल्मिका (पैरापायरायड) की इससे मालिश होने से वे पुष्ट व सक्रिय होती हैं। मानसिक तनाव व दुश्चिन्ता दूर होती है। ध्यान की तैयारी के लिए इसका विशेष महत्व माना जाता है।

मूलबध

पदमासन, सिद्धासन या सुखासन में बैठ जाइए।

हथेलियों को घुटनों पर रखिए। आँखें बंद रखिए।

शरीर को ढीला छोड़कर जालधर बध लगाइए।

सास अंदर लीजिए। अब मूलाधार क्षेत्र के (गुदास्थि का) स्नायुओं का सिकोड़ने की कोशिश करते हुए उन्हें ऊपर की ओर खींचिए।

श्च सेकंड इस तरह रखकर सास छोड़िए और पूर्वस्थिति में आ जाइए।

लाभ—प्रजनन और उत्सर्जन अंगों का इस बध में व्यायाम होता है। इससे योनाग और उत्सर्जनाग मजबूत होते हैं। स्तन तथा रमणशक्ति बढ़ाने के लिए इसका बड़ा महत्व माना जाता है।

बवासीर दूर करता है। गुदाद्वार की मांसपेशियों को सशक्त करता है।

योगी इसे कुंडलिनी जगाने में सबसे अधिक सहायक गम्यमत हैं।

उड्डियानबध

उड्डियान बध का अर्थ हाता है उठने का तत्पर की बांधना।

पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन में बैठिए ।

जलघर बंध लगाइए ।

मांस छोड़िए और उसे बाहर ही रोक रखिए । घव पेट की मांस-पेशियों को अंदर की ओर जहां तक संभव हो संकुचित कीजिए । छ सेकंड इसी स्थिति में रहिए ।

संकोचन छाड़ते हुए सांस लीजिए ।

साम—इस बंध में श्वासपटल (डायाफ्राम) का ऊपर की ओर लिंचाव होने से वह संशक्त होता है । उदर के अंगों को मेरुदंड तक संकुचित किए जाने के कारण इन अंगों पर इसका प्रभाव पड़ता है और वे सबल बनते हैं तथा पेट की बीमारियां दूर होती हैं ।

टिप्पणी—उड्डियानबंध के साथ-साथ जलघरबंध तो होता ही है, साथ ही मूलबंध भी किया जा सकता है । इसे महाबंध कहते हैं । बारी बारी से उदर के वाम और दक्षिण भाग को संकोचित करने से वाम उड्डियानबंध और दक्षिण उड्डियानबंध बाते हैं । साम उड्डियानबंध जैसे ही होते हैं ।

योगमुद्रा अथवा योगासन

इसे मुद्रा में गिना जाता है परंतु वास्तव में यह एक आसन ही है ।

पद्मासन में बैठकर मांस बढ़ कर लीजिए । दोनों हाथों को पीठ के



योगमुद्रासन

पीछे से जाकर एक से दूसरे हाथ की कलाई पकड़ लीजिए । घव घट को धीरे धीरे आगे की ओर इस तरह झुकाइए कि अंत तक आपका ठुड्डी जमीन को छू ले ।

छ सेकंड इसी तरह रहकर पूर्वस्थिति में वापस आ जाइए ।

सामने झुंड़ने के पहले सांस बाहर फेंककर उसे वहीं रोकें रखिए । उठते हुए सांस अंदर लीजिए ।

साम—सीना फैलता है । कंधे संशक्त होन हैं । पेट के अंगों की इससे मालिश होती है । बोम्बखदना दूर होती है । सुषुम्ना नाडी सक्रिय

होती है। मेरुदण्ड लचीला बनता है। बड़ी आत में सफाई होती है। शरीर ढीला होता है। तनाव दूर होता है। नींद अच्छी आती है।

शवासन

शरीर को शिथिल करने और विश्राम देने का यह सर्वश्रेष्ठ आसन है। पीठ के बल लेट जाइए। दोनों हाथों को भगल-भगल पड जाने दीजिए। दोनों पावों का एक दूसरे से थोड़ा-सा (६ इंच से एक फुट तक का दूरी में) अलग रहने दीजिए। आँखें बंद रहिए। पूरे शरीर को ढीला छोड़ दीजिए।



शवासन

जरा भी मत हिलिए। सास सामान्य गति से चलने दीजिए। सर को ढीले होकर एक ओर पड जाने दीजिए या छोटा-सा तकिया ले लीजिए।

यह आसन सभी आसनों के अंत में अवश्य करना चाहिए। कम से-कम पाच मिनट से साधा घंटा तक किया जा सकता है।

जिस जिस आसन को करने में थकावट महसूस हो उस-उसके बाद थोड़ी देर शवामन करते जाना चाहिए। शीर्षासन के बाद तो शवासन अवश्य करना चाहिए।

लाभ—यह शरीर और मन को पूर्ण शिथिलता और विश्राम देने में बेजोड़ है। भारत तथा विदेशों के कई बड़े बड़े हृदयरोग विशेषज्ञ इसका प्रयोग उक्त रक्तचाप और कई हृदयरोगों की चिकित्सा के लिए सफलता प्रदान कर रहे हैं। आधुनिक औद्योगिक और स्पर्धावादी युग के दावों और तनावों को यह आसन सबसे अच्छे ढंग पर दूर करता है। कोई भी शमक (ट्रिकिलाइजर) गोली मन और शरीर का तनाव दूर करने में इस आसन का मुकाबला नहीं कर सकती। प्रायः हर प्रकार के मानसिक रोग में शवासन गुणकारी हो सकता है।

अनिद्रा दूर करने में शवासन बहुत सहायक होता है। अगर प्रायः अनिद्रा के शिकार हो अथवा किसी रक्तचापको मानसिक उद्वेगों प्रपवा तनावों या शारीरिक थकावट के कारण नींद नहीं आ रही हो तो प्रायः शवासन में ले जाइए।

प्राणायाम

सारे आसन करने के बाद प्राणायाम कीजिए ।

योग शास्त्र उस वायवीय शक्ति को प्राण कहते हैं जिसे सार ब्रह्माण्ड में व्याप्त मानते हैं । यम का अर्थ होता है नियन्त्रण । इस तरह प्राणायाम का अर्थ होता है प्राणवायु का नियन्त्रण ।

प्राणायाम के तीन पद होते हैं—पूरक, कुम्भक तथा रेचक । पूरक का अर्थ होता है सास अंदर खींचना, कुम्भक का अर्थ है सास को अंदर (या बाहर) रोके रखना । रेचक का अर्थ है सास छोड़ना ।

वैसे तो प्राणायाम के बीसों प्रकार माने जाते हैं लेकिन जनसामान्य के लिए उज्जायी, नाडी शोधन, सूर्यभेदन, भस्त्रिका, भ्रमरी तथा शीतली प्राणायाम काफी हैं । आप इच्छित लाभ के अनुसार ये सारे या इनमें से जो भी चाह चुनकर कर सकते हैं ।

उज्जायी प्राणायाम

पद्मासन अथवा सुखासन या सिद्धासन में बैठ जाएँ । पीठ को सीधा रखें । शरीर को ढीला छोड़ दें । ठुड्डी को छाती पर रख दें । (यह जाल धर बंध है ।) दोनों हाथों को घुटनों पर पड़ा रहने दें । भालें बंद कर लें । पहले सांस पूरी तरह बाहर फेंकें, फिर धीरे-धीरे अंदर सास लेते जाएँ । यह क्रिया दोनों नाकों से (नासिका छिद्रों से) होगी । फेफड़ों को पूरी तरह हवा से भर जाने दें । इस क्रिया को पूरक कहते हैं ।

यह हमेशा ध्यान रखें कि पूरक करते हुए पेट फूल नहीं जाया करे । पूरी तरह वायु से फेफड़े भर जाने के बाद एक या दो सेकंड तक सांस रोक रखें (इसे कुम्भक कहते हैं) फिर धीरे-धीरे सास बाहर निकलने दें । इसे रेचक कहते हैं ।

इस तरह कम-से-कम छ बार करें ।

उज्जायी करते हुए बाह्यकुम्भ भी किया जा सकता है।

लाभ—फेफड़ों में ज्यादा आविस्जन मिलता है। फेफड़े मजबूत होते हैं। डायफ्राम का व्यायाम होता है। रक्त में अधिक आविस्जन मिलने से सारे शरीर में साफ खून मिलता है।

उज्जायी उच्च रक्तचाप और सरदद में काफी लाभ पहुंचाता है। प्रति उच्च रक्तचाप के मरीज इस प्राणायाम को चित बैठकर कर सकते हैं।

नाडीशोधन प्राणायाम

पदमासन, सुखासन या सिद्धासन में बैठकर जासपरवध लगावें। बाया हाथ बाए घुटने पर रखें। दाहिने हाथ के अंगूठे और मध्यमा तथा अनामिका उंगलियों को नाक के दोनों ओर रखें।

पहले अंगूठे से दाहिना छेद बंद करने कायें छेद से धीरे धीरे सांस में (पूरक करे।) कुछ सेकंड अंतकुम्भ करे। फिर अंगूठे का हटाकर उंगलियों से बाया छेद बंद कर दें और दाहिने छेद से वायु का धीरे धीरे बाहर निकल जाने दें।

इसी तरह बारी-बारी से बाए और दाहिने छेद में सांस लें और उसके विपरीत छेद से सांस छोड़ें।

कम-से-कम छ बार इस प्राणायाम को करें।

लाभ—बढ़ा जाता है नि सामान्य स्वास्थक्रिया से नाडीशापन प्राणायाम में प्राणवायु अधिक स्थित होती है जिससे नाड़ियां शांत तथा शुद्ध होती हैं। मन में शान्ति तथा स्थिरता आती है।

सावधानी—उच्च रक्तचाप अथवा हृदयरोग के मरीजों को कुम्भ करने की मनाही है। बिना कुम्भ के वयह प्राणायाम कर सकते हैं। मंद रक्तचाप गंभीरता व्यक्ति कुम्भ के साथ इसे कर सकते हैं।

सूर्यभेदन प्राणायाम

इसकी गारी विधि और लाभ नाडीशोधन प्राणायाम की तरह ही है। अंतर इतना है कि इसमें जिस नासारध से (नाक के छेद) सांस ली जाती है उसी से छोड़ी जाती है। जब दाहिने में सांस मीजिए ता उसी में छोड़िए बाए से मीजिए ता उसीमें छोड़िए।

नाडीशापन और सूर्यभेदन बाह्य अथवा अंतकुम्भ के साथ किया जा सकते हैं।

भस्त्रिका प्राणायाम

भस्त्रिका का अर्थ होता है लोटारो के द्वारा प्रयुक्त भट्टी की भांति या घोंकनी। इसमें पेट को भांभी की तरह अंदर-बाहर चलाया जाता है।

उज्जायी जैसे आसन में बैठ जाए। दोनों हाथ दोनों घुटना पर रख दे। जाल धार बंध लगावें।

अब सांस लेते और छोड़ते हुए तेजी से पेट को अंदर-बाहर करें। इस तरह आप बीस बार कर सकते हैं।

लाभ—फेफड़े धार डायफ्राम मजबूत होते हैं। हृदय की मालिश होती है। सारे शरीर में तेजी से रक्तसंचार होकर गर्मी आती है। यकृत, प्लीहा, पाचनग्रन्थि और उदर की पेशिया सक्रिय और सशक्त होती हैं। पाचनशक्ति बढ़ती है। मन में प्रफुल्लता अनुभव होती है।

अमरी प्राणायाम

अमर का अर्थ है भीरा। इसकी विधि उज्जायी की तरह ही है। अंतर मात्र इतना है कि सांस इस तरह धीरे धीरे छोड़ी जाए कि भीरे के गूजने की तरह मुह बंद किए किए मंद मंद आवाज निकाली जाए।

ऐसा कम-से कम छ बार करें।

अमरी करने के बाद थोड़ी देर श्वासन कर लें।

लाभ—अनिद्रा दूर करने में यह प्राणायाम अपना सानी नहीं रखता।

शीतली प्राणायाम

इस प्राणायाम से शरीर शीतल होता है इसलिए इसे शीतली कहते हैं।

पदमासन सिंहासन अथवा मुखासन में बैठ जाइए। हाथों का घुटना पर पानमुद्रा की स्थिति में रखिए। (ज्ञानमुद्रा में घुटना पर रखे हाथ की उंगलियां में अंगूठे और तलनी का एक दूसरे से छुआया जाता है तथा अन्य उंगलियों का पूरी तरह फैली रहने दिया जाता है। हर प्राणायाम अभूमान ज्ञानमुद्रा में ही किया जाता है।)

मुह को खोलकर हाठों को मोल (O की तरह) बनावें। जिह्वा के किनारे को अंदर की तरफ मोड़कर उसे ताजे मुड़े हुए पत्ते के आकार के समान बनावें। मुड़ी हुई जीभ को आठों को गहरा निकालें। अब सीत्कार (मी सी की ध्वनि के साथ) हवा अंदर लेकर फेफड़ों को भरिए। यह क्रिया गेभी ही हांगो जैसे किसी नली से पानी अंदर खींचा जा रहा हो।

पूरी सास लेने के बाद जीभ अंदर करके होठ बंद कर लें ।
 मूल बंध के साथ कुछ सेकंड अतर्कम्भव करें ।
 अंत में उज्जायी की भांति धीरे धीरे सास बाहर निकालें ।
 ऐसा कम से कम छः सेकंड करें ।

साध—शरीर को शीतल करता है । गर्मी के दिनों में इस प्राणायाम के द्वारा ठंडक की अनुभूति की जा सकती है । हल्के बुखार और पित्त बिगड़ने में लाभकारी होता है । यकृत और प्लीहा को सक्रिय करता है । पाचन शक्ति बढ़ाता है । प्यास बुझाता है ।

ज्ञातव्य—प्रश्न हो सकता है कि कुम्भक कितनी देर करना चाहिए । यह आपके अभ्यास पर निर्भर है । आरंभ में एक या दो सेकंड से शुरू करके कम-से-कम छः सेकंड तक का कुम्भक काफी माना जाता है ।

अगर आपको पूर्ण योगी बनना है तो कुम्भक की अवधि अपने अभ्यास और शक्ति के अनुसार जितना चाहे बढ़ा सकते हैं ।

सारे प्राणायाम कर लेने के बाद थोड़ी देर के लिए शवासन अवश्य कर लेना चाहिए ।

त्राटक

या तो त्राटक योग की वह क्रिया है जिसमें आंखों को सामने किसी बिंदु पर स्थिर करके काफी काफी दूर तक जमाया जाता है। लेकिन हम यहाँ इस शब्द का व्यवहार आखा के व्यायाम के लिए कर रहे हैं।

आखों की एक्टिविटी और स्नायुधा को स्वस्थ रखने के लिए उनके व्यायाम की भी वैसे ही आवश्यकता है जैसी शरीर के अन्य अंगों के स्वास्थ्य के लिए आसन आदि व्यायाम की।

आखा का व्यायाम उन्हें तरह-तरह की गति देकर किया जा सकता है। भरतनाट्यम् के विद्यार्थियों का नेत्र-व्यायाम की सम्पूर्ण गी शिक्षा दी जाती है।

त्राटक के लिए आध ध्यान के किसी भी आसन में (पद्मासन आदि) आराम से बैठ जाए। अब आध निम्नलिखित व्यायाम धीरे-धीरे से करें। हर गति कम से कम बीस बार दें। फिर आखें बंद कर चंद सेकण्ड आखों को विश्राम दें। फिर अगला त्राटक करें।

एक

आखों की पुतलियों को बाईं से दाहिनी ओर—धड़ी की सुइया की तरह—गोल-गोल घुमाए।

ऐसा बीस बार कीजिए।

फिर उन्हें इसी तरह दाहिनी से बाईं ओर बीस बार घुमाइए।

चंद सेकण्ड आखें बंद कर लीजिए फिर अगला त्राटक कीजिए।

दो

आखों की दोनों पुतलियों को बाईं से दाहिनी ओर सीधी रेखा में चलाइए।

ऐसा बीस बार करके उह दाहिनी ओर से बाईं ओर उसी तरह सीधी रेखा में चलाइए ।

तीन

पुतलिया को ऊपर से नीचे सीधी खड़ी रेखा में चलाइए ।

चार

पुतलिया को ऊपर बाएँ कोने से तिरछे नीचे दाहिने कोने तक चलाइए । फिर दाहिने कोने से तिरछे बाएँ कोने तक चलाइए ।

पाच

दाहिनी पुतली का नाक की ओर बाइ ओर ओर बाईं पुतली को उसी तरह दाहिनी ओर चलाइए ।

इसी तरह दोनों पुतलियों का नाक से विपरीत दिशा में बाहर की ओर गति दीजिए ।

छ

आँखों के सामने दाहिने (या बाएँ) हाथ की तजनी उगली को सीधी खड़ी रखिए । उगली चेहरा से लगभग गारह इंच की दूरी पर रहेगी ।

अब आप नट्टि उगली पर जमाइए । फिर पृथ्वी से अधिकतर दूरा की चीज पर ले जाइए । फिर उस उतरी ही तेजी से उगली पर लाइए फिर दूरी पर ले जाइए ।

हर घाटक बीस बीस बार कीजिए । छठा समाप्त करके आँखें बंद करके दो मिनट श्वासन में लट जाइए ।

लाभ—घाटक करने से आत्मा की ज्योति दृग्मान तेज रहेगी स्नायु मजबूत रहेंगे, पशिया मशक्कत होगी । आत्मा का रोगा की सम्भावना कम होगी ।

किन रोगों में कौन-से आसन

अनिद्रा—घाटक के बाद शवासन ।

गठिया—(ग्रायराइटिस) पवनमुक्तासन, त्रिकोणासन, वज्रासन, गोमुखासन ताडासन सुवासन ।

हृमा—(ऐपमा) ताडासन, सिंहासन, सर्वांगसन मत्स्यासन, योग मुद्रा, उज्जायी प्राणायाम (बैठ और खड़े होकर) ।

पेट की बीमारियाँ—(कब्ज, अजीर्ण, वायु घतिसार, डायरिया और डिसेन्ट्री, पेट दर्द, अम्लीपित्त आदि)—पवनमुक्तासन, सुप्त वज्रासन त्रिकोणासन, ताडासन, मत्स्यासन, हलासन, मयूरासन भुजंगासन, शलभासन, शवासन, योगमुद्रा, प्राणायाम, पश्चिमोत्तानासन उड्डियान और महाबध ।

पीठ और कमर दर्द—पवनमुक्तासन सुप्तवज्रासन, चनासन, लोलासन, त्रिकोणासन ताडासन, योगमुद्रा ।

पौष्पग्रन्थि के रोग जैसे प्रोस्टेट बृद्धि—मूलबध, महाबध ।

धवासीर—भुजंगासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन ।

मधुमेह—(डायबेटीज) ताडासन, भुजंगासन, शलभासन पश्चिमोत्तानासन, मत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, धनुरासन हलासन, सर्वांगसन, योगमुद्रा, गोमुखासन, प्राणायाम ५ शवासन ।

मानसिक रोग—(अधिकतर मूरासिस और कुछ साइकोसिस) बध प्राणायाम, ध्यान तथा शवासन ।

पौन दुर्बलता—गोमुखासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन शलभासन, भुजंगासन, मूलबध तथा सामान्य स्वास्थ्य के सभी आसन ।

मासिकधर्म की गड़बड़ी—शीर्षासन, भुजंगासन धनुरासन मत्स्यासन, पश्चिमोत्तानासन, सर्वांगसन, हलासन उड्डियानबध ।

मोटापा—भुजंगासन, शलभासन, पवनमुक्तासन, धनुरासन पश्चि-

मोत्तानासन, सुप्तवज्रासन, अद्वमत्स्येद्रासन ।

रक्तचाप—उच्च—पवनमुक्तासन, शवासन निम्न—प्राणायाम, भस्त्रिका, वध, सर्वांगासन ।

यूक्क—(किडनी या गुरदा के रोग)सुप्तवज्रासन, सिंहासन, त्रिकाण-
आसन, मत्स्यासन, पश्चिमोत्तानासन, अद्वमत्स्येद्रासन,
हलासन, गोमुखासन, मयूरासन, उड्डियानवध, भस्त्रिका
प्राणायाम ।

वात—देखो गठिया ।

सरबब—नाडीशोधन और भ्रमरी प्राणायाम, शवासन ।

साहटिका—(गृध्रसी वात) चक्रासन, भुजंगासन, शलभामन, शवा-
सन ।

हृदयरोग—उज्जायी प्राणायाम (सेटकर), शवासन ।



अगर आप चाहते हैं कि

जुल्फों में काली घटाओं की छटा बनी रहे
माथे पर सूय-जैसी आभा दमकती रहे
आँखों में वशिश की बिजलियाँ फौदनी रहें
गालों में सेव-जैसी लालियाँ भरी रहे
होठों पर अनार-जैसी कलियाँ चटकती रहे
अग-अग से यौवन की मस्तियाँ छलकती रहे
तो फिर नकली मेकअप के सहारे छोड़ दीजिये
और कुदरत की रगशाला से रंग चुनिये ।

इन्सान जिन पाँच तत्त्वों से बना है
उन्ही तत्त्वों की पूर्ति कर दीजिये
पाँच-पाँच सौ वर्ष जीनेवालों की पद्धति अपनाइये

डॉ० समरसेन लिखित

प्राकृतिक चिकित्सा

यह इतनी रोचक शैली में लिखी गई है कि
मुस्कराहटों से आपके गमन भर जाएंगे ।

प्रकाशक

सुबोध पॉकेट बुक्स, नई दिल्ली-२

आप यही सोचकर रह जाते होंगे कि

- १ सफल कैसे हों ?
- २ उन्नति कैसे करें ?
- ३ धनकुवेर कैसे बनें ?
- ४ चिन्तामुक्त कैसे हों ?
- ५ हँसते हँसते कैसे जियें ?
- ६ जो चाहे सो कैसे पायें ?
- ७ अपना सच कैसे घटाएँ ?

हमारी आपसो यही सलाह है—

- ८ अवसर को पहचानो !
- ९ अपने आपको पहचानो !
- १० आप क्या नहीं कर सकते !

आपके सात सवाल और हमारी तीन सलाहे
विश्वविख्यात स्वेड भाइन लिखित
ये दस पुतकें आपका जीवन सँवार देंगे ।
इन्हे पढ़ते हुए ऐसा महसूस होगा
जैसे कोई आपको गुदगुदाए जा रहा हो ।
किसी भी बुकस्टाल से खरीद लीजिये ।

प्रकाशक

सुबोध पॉकेट बुक्स

नयी दिल्ली ११०००२

क्या आप जानते हैं ?

इलाज के लिए दवाओं से दाले उत्तम हैं ।
प्राकृतिक इलाज के लिए प्रकृति का सहारा लें ।

अनाज, दाल, कन्द-मूल और सूखे मेवे प्रकृति
के दिये हुए बहुमूल्य उपहार हैं । इन्हीं का
अदल-बदलकर सेवन करने से आप ससार-भर
के रोग मिटा सकते हैं । इस दिशा में वर्षों की
खोज के बाद एकत्र किये गये रहस्यों को
पाने के लिए स्वयं पढ़ें और पूरे परिवार-

✓ जनो को पढ़ाएँ ।

डा० समरसेन लिखित
सर्वाधिक बिकनेवाली अनमोल पुस्तक
‘घरेलू इलाज’



प्राप्ति स्थान

सुबोध पॉकेट बुक्स

२, दरियागज मार्ग दिल्ली-२

